

Guy Avril

22 specii de condimente

care vă ocrotesc
sănătatea



M. A. S. T.



*Muștarul este unul dintre membrii
brassicaceelor*



*În inima fructului de Miristica fragrans,
se distinge clar nuca înconjurată de
învelișul roșu-nucșoară*



*Boabele de piper sunt bace formând
ciorchini*



*Acestea sunt stigmate de Crocus
sativa care produc prețiosul safran*

GUY AVRIL

22 de specii de condimente care vă ocrotesc sănătatea

Carte coordonată de Sylvie Hampikian, farmacotoxicolog

**M.A.S.T.
2014**

© Terre Vivante Mens, France, 2010
22 épices pour préserver la santé

© 2014 , Editura M.A.S.T., București

Toate drepturile rezervate. Este strict interzisă reproducerea oricărei părți din această carte, în orice formă și prin orice mijloace fără permisiunea scrisă a editurii M.A.S.T.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
AVRIL, GUY

22 de specii de condimente care vă ocrotesc sănătatea /
Guy Avril ; trad.: Florin Mateescu. - București : Editura M.A.S.T.,
2014

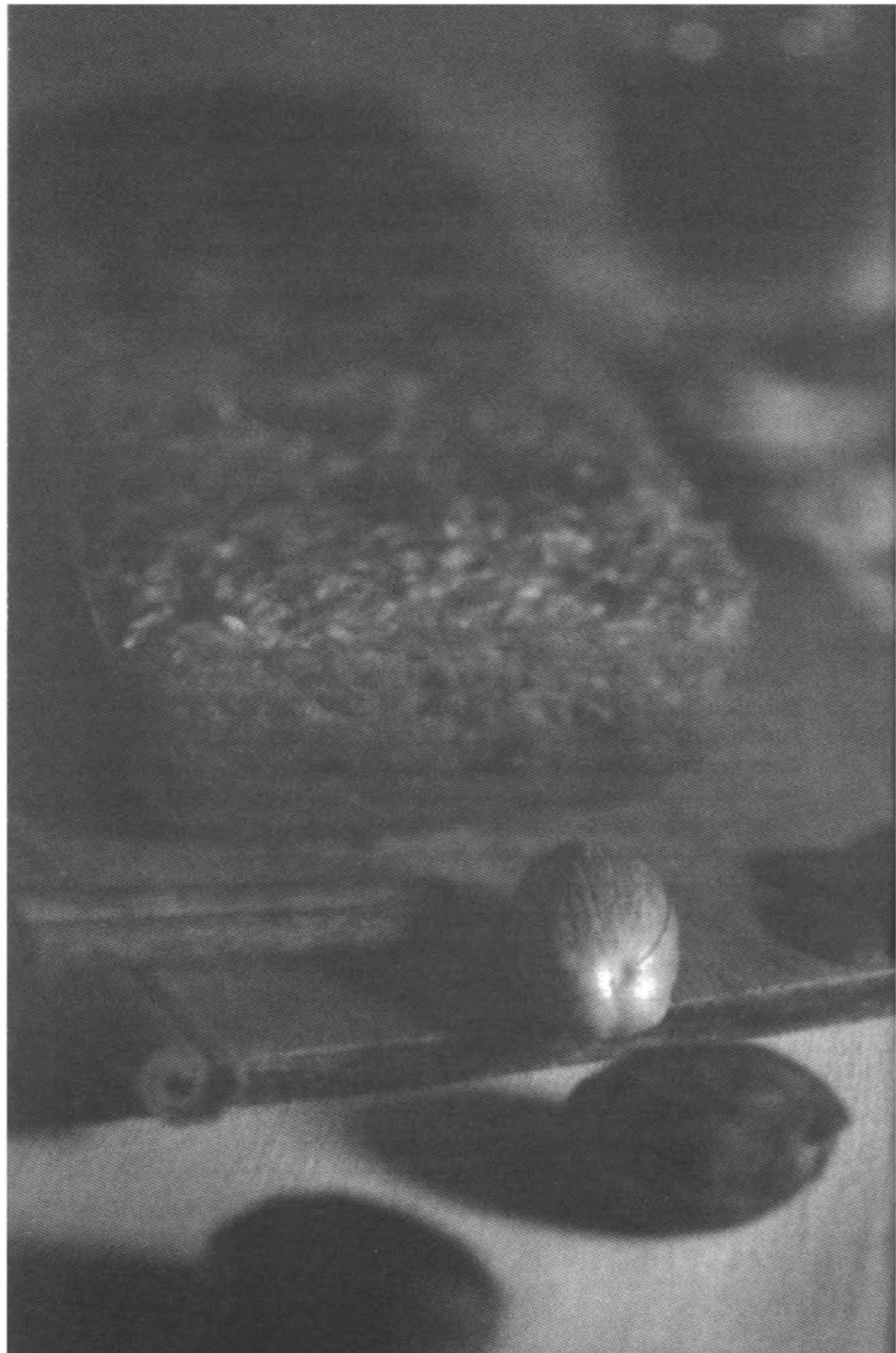
ISBN 978-606-649-042-9

I. Mateescu, Florin (trad.)

664.5
641.55

Cuprins

Cuvânt înainte	5
Introducere.....	7
Usturoiul.....	11
Anasonul stelat.....	19
Anasonul verde.....	24
Asa-foetida	29
Scorțișoara.....	34
Cardamomul	41
Chimenul	48
Chili (piment).....	51
Cuișoare.....	56
Coriandrul.....	61
Chimionul	66
Curcuma	73
Curry sau cari.....	80
Feniculul	84
Fenugrecul (fânul grecesc)	89
Ghimberul	94
Muștarul.....	103
Nucșoara	110
Piperul	115
Șofranul	120
Tamarinul.....	125
Vanilia.....	129
Amestecuri de condimente	135
Determină-ți propriul praktikum.....	146
Glosar	153
Tabel de preparate medicinale	155



Cuvânt de început

*Sănătatea se găsește în
farfurie: un adevăr universal*

Născut în Charente într-o familie
de țărani, am devenit medic
militar la încheierea studiilor

de medicină făcute în Bordeaux. Câțiva ani mai târziu, m-am angajat ca medic generalist la țară. Am înțeles repede că pacienții mei foloseau în paralel mijloace naturiste pentru a se trata de boli cărora medicina convențională nu le putea da de cap. Astfel, pentru a-mi completa formația medicală, în special în dietetică, m-am hotărât să mă specializez în medicină alternativă fiind deja convins de acțiunea sa benefică. Așa am obținut diploma în oligoterapie, fitoterapie, aromaterapie și în medicină tradițională chineză (la Shanhai în anul 1985). Dar ce mi-a rămas mai mult la inimă sunt misiunile umanitare la care am participat, în Amazonia, aproape de populația amerindiană Shuhar, la ecuator sau în leprozeriile din India. De fapt tot în India am efectuat stagiile în spitalele ayurvedice (medicină tradițională indiană milenară) unde pacienții sunt îngrijiți în mod exclusiv natural pentru toate bolile, chiar foarte grave. Astăzi, tot timpul student, sunt interesat de medicina ayurvedică care este o apropiere globală – fizică și spirituală – a individului.

Referindu-mă la experiența și cunoștințele mele, sunt pe deplin convins că sănătatea se află în farfurie; sunt foarte interesat de regimurile pentru longevitate. Pe parcursul sejururilor mele în India, am constatat că preparatele medicinale sunt alcătuite dintr-un amestec de plante și mirodenii (pentru zece plante se folosește un dozaj subtil de șase mirodenii) care joacă un rol terapeutic fundamental. Dar, în India, mirodeniile sunt utilizate nu numai în medicina tradițională dar și în arta culinară sau dietetică unde au un rol incontestabil. Această carte reprezintă rezultatul tuturor studiilor și cercetărilor mele: convingerea că mirodeniile previn un mare număr de boli și permit păstrarea sănătății.





Introducere

Pe drumul mirodeniilor...

Vă propun să vă îmbarcați cu mine într-o călătorie de descoperire a mirodeniilor lumii, cu douăzeci și două de escale pe care le-am selecționat în funcție de interesul lor major pentru sănătate. Vi se vor prezenta principiile active ale lor dar mai ales proprietățile și indicațiile pentru indispozițiile zilnice, pentru fiecare în parte. Vă propun de asemenea, pentru a putea pune aceste cunoștințe în aplicație, câteva rețete de preparate culinare sau remedii medicinale.

Mirodeniile și medicina ayurvedică

Chiar dacă această carte nu reprezintă în niciun caz un manual de ayurveda, disciplină care merită ea singură o carte sau mai multe, nu se poate vorbi despre binefacerile mirodeniilor asupra sănătății fără a face referire la medicina ayurvedică.¹

Determinați propriul prakriti

Dacă nu sunteți familiarizat cu ayurveda dar dacă urmăriți totuși să alegeți mirodeniile care să se potrivească cel mai bine cu profunzimea naturii dumneavoastră, vă propunem un chestionar care vă permite determinarea propriului prakriti. El depinde de natura dumneavoastră dominantă,

stabilită prin existența a trei tipuri de ayurveda sau doshas: vata, pitta și kapha. Acest chestionar este prezent în anexă la sfârșitul cărții. Aici veți putea găsi, în funcție de propriul prakriti, lista mirodeniilor indicate sau, invers, nerecomandate.

1. N.D.E. În atenția cititorilor inițiați, o încadrare pentru fiecare mirodenie cu indicarea proprietăților ayurvedice poate fi făcută. Alți cititori pot face abstracție de această încadrare fără ca aceasta să dăuneze înțelegerii lucrării.

Clasamentul mirodeniilor în ayurveda

Mirodenii de bază: coriandru, chimen, curcuma, curry (amestec fenugrec, methi massala (pudră roșie), muștar; li se adaugă cimbrisorul indian (ajwain sau ajowan).

Mirodenii nobile: scorțișoara, cardamom, cuișoare, anason, ghimber, șofran.

Mirodenii verzi: foi de coriandru, frunze de curry (care nu se amestecă cu mirodenii), ghimber proaspăt sub formă de rizomi, muguri tineri de fenugrec, ardei proaspăt.



Desigur, se vorbește mult, de câteva decenii, dar mulți dintre dumneavoastră pot ignora ceea ce se ascunde cu adevărat după acești termeni. Medicina ayurvedică, în vârstă de câteva milenii și printre cele mai cunoscute, avea să dea naștere medicinilor tradiționale chinezești și tibetane. Ayurveda folosește observațiile și însemnările oamenilor pentru a emite regulile unei vieți sănătoase și tihnite: aceasta este o adevărată artă de a trăi bazată pe observarea naturii. În sanscrită, cuvântul „ayurveda” se compune din *veda* care poate însemna „cunoștință”, „știință” și *ayur* care înseamnă „viață” sau, mai bine, „forță de viață”. Pe ansamblu, cuvântul s-ar putea traduce ca „știința vieții”. Ayurveda este o știință a înțelepciunii consacrată sănătății oamenilor, prevenirii și tratamentului bolilor atunci când apar. Pentru ayurveda, omul este un tot iar îngrijirea corpului nu este văzută altfel decât împreună cu spiritul și corpul emoțional.

Ayurveda nu este o disciplină ezoterică și dacă ea nu a fost înghițită de medicina și industria farmaceutică occidentală aceasta se datorează seriozității și eficacității sale. Ca dovadă, formarea în medicina ayurvedică este mai îndelungată decât cea în medicina convențională occidentală. Este o medicină care ține cont de observarea și de mediul în care se află pacienții. Foarte eficace în prevenirea îmbătrânirii, ea se poate aplica și în occident fără să deranjeze medicina oficială.

Mirodeniile, mod de folosire

Este de preferat să cumpărați mirodenii bio. Le veți găsi sub formă de grăunțe sau de bucăți fiind astfel preferate celor sub formă de pudră, când și-au pierdut deja o parte din proprietăți. Vor fi păstrate ferite de umezeală și de lumină. Mirodeniile proaspete se pot păstra în frigider unde încep să se usuce în timp ce acelea care au fost uscate în prealabil pot fi conservate destul de bine la temperatura ambiantă grație substanțelor protectoare (oxidanți și antimicrobieni). Le puteți păstra mai mulți ani cu condiția păstrării într-un borcan de sticlă, de porțelan sau de metal și acoperite cu capace etanșe.

Nu mai rămâne decât să vă urez plimbare plăcută în lumea aromelor, a savorii și binefacerilor oferite de mirodenii.

Atenționare

Proprietățile generale ale condimentelor sunt de a îmbunătăți, păstra și conferi o mai bună digestibilitate a alimentelor. Nu sunt contraindicate decât în cazul intoleranței de către aparatul digestiv. Remediile indicate în carte sunt destinate prevenirii îmbolnăvirilor, ușurarea micilor

suferințe cotidiene și tratarea unor maladii diagnosticare clar (astm sau colon iritabil, de exemplu). Această carte nu poate înlocui în niciun caz actul medical întreprins de medicul terapeut competent. Dacă simptomele persistă în ciuda îngrijirilor, consultați medicul terapeut.



Usturoiul este o plantă anuală de la care se utilizează căpățâna formată din mulți căței.



Usturoiul

Allium sativum

În sanskrită: *lasund* sau *lasuna*

Descrierea plantei

Eu nu sunt mereu apreciat pentru aromele uleiurilor mele volatile dar sunt o veritabilă sursă de sănătate pentru toți.

Usturoiul este o plantă erbacee al cărei bulb cu miros caracteristic este cultivat în foarte multe locuri. Divizarea bulbului evidențiază „căței de usturoi”. Aceștia trebuie înfipti în pământ din octombrie până în noiembrie pentru a încolți înaintea sosirii iernii, trecând peste sezonul rece și având o creștere rapidă în primăvară. Se recoltează în vară.

Usturoiul sălbatic

Există un usturoi sălbatic denumit „usturoiul ursului” (*Allium ursinum*) care crește pe terenuri argilo-nisipoase de la lizierele zonelor împădurite. El are însușirea deosebită de a absorbi metalele grele (mercur, arseniu, plumb...) din organism și având de altfel aceleași proprietăți ca și usturoiul cultivat. Este activ împotriva infecțiilor, tulburărilor de circulație, hipertensiunii arteriale, colesterolului și paraziților intestinali.



Un pic de... istorie

Originile usturoiului sunt destul de obscure. Se pare că provine din sud-estul Siberiei de unde a ajuns până în țările mediteraneene unde este cultivat. Totodată este o certitudine că el se cultivă în India de cinci mii de ani, în China și în Egipt de peste

trei mii de ani (mai mulți bulbi au fost descoperiți în mormântul lui Tutancamon care a trăit în secolul XIV î.H. Constructorii de piramide îl consumau regulat și Hipocrate a notat proprietățile sale medicinale. Se utilizează în tratarea cancerului de sân și de prostată. Medicina tradițională chineză folosește usturoiul pentru a stimula imunitatea și a îngriji problemele cardiace, parazitoza, diareea, deranjamentele abdominale, rinita și otita, gripa, pielea și părul grase.

Principii active

Aliina care se găsește într-o cantitate importantă în usturoi este transformată de către o enzimă, aliinaza, în alicină – o moleculă foarte instabilă care se autotransformă într-o mulțime de alți componenți a căror principală moleculă activă este dialilsulfitul. Pentru eliberarea principiului cu adevărat activ al usturoiului este necesară zdrobirea acestuia care antrenează modificări importante în compoziția sa chimică. Moleculele nou formate au un miros caracteristic; ele posedă o activitate anticanceroasă care conferă usturoiului proprietăți benefice pentru prevenirea cancerului.

Proprietăți și indicații

Usturoiul este un tonifiant nervos, stimulator, antioxidant și revitalizant. El alină răceala, tusea și infecțiile pulmonare. Uleiurile sale volatile sunt absorbite de sânge degajând căile respiratorii și favorizând expectorația. Este efectiv un antibiotic, activ în special împotriva bacteriilor și ciupercilor rezistente: meningococul (agentul meningitei), *Candida albicans* (responsabilă pentru micoze) și un excelent dezinfectant al aparatului urinar. Este vasodilatator, stimulând transpirația în timpul verii și păstrând prospețimea. Scade tensiunea arterială ridicată, scade și echilibrează colesterolul, ameliorează flebita, fluidizează sângele având efecte favorabile asupra inimii și mai ales asupra palpațiilor. Este activ împotriva paraziților intestinali. Este afrodisiac și permite ameliorarea impotenței. Este excelent carminativ care favorizează confortul digestiv după mese. Permite de asemenea un somn de calitate.

Usturoiul: un condiment preventiv prin excelență

Greu de identificat în altă parte atâtea efecte preventive ale consumului regulat de usturoi față de numeroase maladii incluzând multe din „relele secolului”.

Previne maladiile cardiovasculare, protejează ficatul contra medicamentelor și altor toxice, este oxidant și anticanceros. Mai mult, el protejează emisiile radioactive grație germaniumului pe care îl

conține. O cură de doi căței de usturoi pe zi timp de trei săptămâni permite activarea limfocitelor NK (natural killers) care distrug celulele canceroase. Îl poți servi de exemplu, zdrobit și adăugat în farfurie înainte de a mânca, marinat în ulei de măsline (vezi „Specialități culinare din comerț” pag. 15) sau pur și simplu crud. Îndepărtați vârful cățelului care poate fi amar.

Proprietățile usturoiului în ayurveda

Este picant, cald și uleios. Are un gust dulceag, picant. După preparare el devine zaharos. Acțiunea sa asupra umorilor, diminuează vata și kapha și crește pitta. El acționează asupra a șapte țesuturi. Toate problemele vata și kapha se rezolvă cu usturoi (eficacitate remarcabilă). Ameliorează arsurile digestive și elimină toxinele alimentare (alimente nedigerate).

Precauții la folosire

Consumat, este prost tolerat de către unele persoane. Dacă este și cazul dumneavoastră ajutați-vă de *ghee* sau de ulei de sesam așa cum se va arăta mai încolo. Această preparare ușoară, îmblânzește usturoiul și permite consumatorilor cu un aparat digestiv sensibil, iritabil, să-l poată consuma. În utilizarea externă, sucul de usturoi este caustic dacă este lăsat mult timp în contact cu pielea.

Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare sănătoase

Usturoiul este considerat ca un rege al legumelor. El este folosit drept condiment în special în prepararea de curry și este folosit în mod curent în asociere cu ceapa.

Contribuie la conservarea alimentelor cărora le conferă efecte pozitive pentru sănătate.

Aici, ca pentru orice alt condiment discutat în această carte am selecționat rețete ușor de realizat dar la fel de savuroase,

și deosebit de bune pentru sănătate. Diversitatea originilor lor geografice demonstrează caracterul universal al condimentelor.

→ **Chutney de usturoi cu adaosuri picante**

Adaosurile picante armonizează aburul legumelor ce fierb, un orez nature... Este un amestec foarte digerabil conținând coriandru și chimen, aceste două condimente reprezentând un antidot digestiv pentru usturoi.

Pentru un castronaș de chutney: 1 lingură de arahide • 1 lingură de boabe de chimion • 12 frunze de coriandru proaspăt • două tije de mentă proaspătă • 3 căței de usturoi • 1 ardei iute verde, picant sau nepicant • ½ lingură suc de lămâie • ½ lingură de ghimber proaspăt, ras • 1 linguriță cu suc Rapadura • puțină sare.

Pisați bine boabele de chimen și arahidele cu ajutorul unui mixer. Adăugați toate celelalte ingrediente și faceți o pastă foarte fină amestecând și strivind într-un mojar.

Păstrare: Acest amestec se poate păstra 4 zile, în frigider.

→ **Pesto**

Pesto este un preparat culinar din nord-estul Italiei. Este utilizat mai ales ca și condiment în felurile din paste, legume prăjite și pița.

Pentru patru persoane: 2 linguri de muguri de pin • o legătură de busuioc tocat • 4 căței de usturoi • 2 linguri ulei de măsline • 2 linguri oțet de mere • sare și piper măcinat. Pisați cu maiul sau dați prin mixer amestecul de ingrediente încât să obțineți o pastă omogenă.

Păstrare: este de preferat să preparați pesto consumându-l imediat. Dacă mai rămâne, se poate păstra în frigider încă o zi, două dar nu mai mult.

→ **Aioli provensal**

Acest sos însoțește în mod deosebit peștele și carnea, calde sau reci.

Pentru șase persoane: șase căței de usturoi • un praf de sare • un păhărel de ulei de măsline • un gălbenuș de ou • o linguriță de suc de lămâie (în funcție de gust).

Curățați căței de usturoi, tăiați-i grosier apoi pisați-i cu maiul în mojar punând și sare. Încorporați atent o lingură de măslina bătând cu telul până ce compoziția devine omogenă și cremoasă. Încorporați apoi gălbenușul oului bătând în continuare și adăugând și restul de ulei, la fel ca la maioneză. Când emulsia are consistența dorită încorporați sucul de lămâie și asezonați după gust.

Păstrare: până la 48 ore, în frigider.



→ Aigo bouldo (usturoi fiert, în provensală)

Pentru 4 persoane: 6 căței de usturoi tăiați mărunț • o ramură mică de cimbrisor • 1 fir de rozmarin • sare, piper • 1 l de apă • 3-4 linguri de ulei de măslina • 125 g șvaițer ras • câteva crutoane de pâine prăjită.

Lăsați usturoiul și adaosurile să fiarbă în apă timp de 10 minute. Opriți focul, filtrați și turnați lichidul într-o supieră. Adăugați uleiul de măslina și șvaițerul ras și mestecați. Introduceți crutoanele de pâine în sosul de usturoi și repartizați-le cu gust.

Specialități culinare din comerț

Iată câteva excelente condimente pe bază de usturoi pe care le găsiți în comerț (magazine bio, băcăniile de finețuri sau hipermarketuri în raioanele de mirodenii/condimente).

- Căței de usturoi marinați în ulei de măslina: se servesc ca aperitiv sau condiment.
- Pastă de usturoi: se folosește ca și condiment alături de friptură și mezeluri.
- Pudră sau fulgi de usturoi: când nu avem usturoi normal.

Preparate medicinale pentru uz intern

Aici, la fel ca pentru fiecare dintre condimentele discutate în această carte, am selecționat remediile destinate menținerii sănătății și tonusului acesteia, prevenirii unor boli și pentru a ușura afecțiunile cotidiene.

→ **Makradhwaja (preparat pentru tonus)**

O mână de căței de usturoi macerat (pisat și apoi lăsat în repaus 10 minute) • o linguriță de pudră de cardamom • 10 cuișoare • 2 bastonașe de scorțișoară • 5 l lapte de vacă • miere • 1 linguriță de șofran • o lingură de apă de trandafiri.

Puneți usturoiul și celelalte condimente într-o pânză și scufundați totul în lapte. Încălziți progresiv lăsând la îngroșat. Presați serios sacul de pânză deasupra unui bol și preluați tot extractul de ingrediente. Puneți-l deoparte și lăsați restul de lapte pe foc. Când acesta începe să fiarbă, îndepărtați-l de pe foc și adăugați miere în cantitate echivalentă cu extractul obținut. Amestecați bine. Dizolvați șofranul în apa de trandafir și încorporați-l în preparat. Lăsați la răcit și puneți preparatul în vase bine închise, fără aer (borcane etanșe, ulcioare).

Păstrare: acest preparat poate fi conservat mai multe luni.

Indicații: makradhwaja este un tonic general și cardiovascular. O linguriță de două ori pe zi, cu acest preparat, cu lapte sau apă, după masă, reprezintă un excelent tratament curativ împotriva dispepsiei cronice (digestie dificilă), bronșitelor, astmului, nevritelor, impotenței, palpitațiilor periodice, tremurului nervos al mâinilor.

→ **Vermifug (pentru copii de peste 3 ani)**

10 căței de usturoi • ½ l lapte • zahăr sau miere (facultativ).

Fierbeți usturoiul în lapte timp de 10 minute și administrați acest preparat de-a lungul zilei. Puteți adăuga zahăr sau miere pentru a face acest produs mai atractiv față de cei mici.

Indicații: acest preparat este eficace mai ales contra oxurilor. Tradițional, se recomandă administrarea tratamentelor vermifuge timp de 3 zile aflate în lună plină și repetarea la două săptămâni mai târziu. Nu înseamnă o practică magică dar o regulă a fitoterapiei permite țintirea optimă a ciclului de viață al paraziților intestinali.

→ **Remediu împotriva astmului și bronșitelor**

Pentru o ceașcă: 250 ml lapte • 6 căței de usturoi • 6 bucăți cuișoare.

Atenționare

Usturoiul nu este bun pentru animalele de companie.
Când vorbim de viermi intestinali, ne gândim adesea la animalele noastre de companie. Dar, atenție,

dacă intenționați să tratați un câine sau o pisică de viermi intestinali, nu folosiți remedii pe bază de usturoi deoarece e toxic pentru aceste specii.

Puneți laptele într-o caserolă. Adăugați usturoiul și cuișoarele și fierbeți amestecul timp de 10 minute.

Indicații: acest tratament are efect curativ împotriva astmului și a bronșitelor infecțioase repetate. Luați câte 25 de picături de 3 ori pe zi, timp de 10 zile. Păstrați în frigider, într-un vas închis.

Produse medicinale din comerț

- **Gelule de usturoi (desodorizate):** sunt indicate în general pentru scăderea tensiunii arteriale în cazul hipertensiunilor.
- **Esență uleioasă de usturoi:** foarte activă și polivalentă, are toate proprietățile usturoiului mai ales în problemele digestive și antiseptice cu spectru larg; este, de asemenea, un antihipertensor. Dermocaustic (foarte iritant) el poate fi folosit cu precauție pe piele însă diluat cu o bază (ulei de cocos de exemplu) pentru a trata afecțiunile cutanate sau masând părți dureroase ale corpului (vezi rețeta uleiului de usturoi împotriva durerilor corporale).

Preparate cu uz extern

→ Loțiune antiseptică și cicatrizantă

½ l apă • 5 căței de usturoi

Aduceți apa la fierbere și adăugați căței de usturoi; acoperiți și lăsați la foc domol 15 minute. Filtrați și apoi lăsați lichidul cald și răciți-l înainte de folosire. Veți putea adapta cantitatea după nevoile fiecăruia. O jumătate de pahar de lichid corespunde unui cățel de usturoi.

Indicații: Infuzia de usturoi este o loțiune antiseptică excelentă pentru ulcerele cronice, răni și furuncule (usturoiul conține substanțe sulfuroase cu proprietăți antiinflamatoare și antimicrobiene).

Conservare: ca toate infuziile, această loțiune se poate păstra 4 ore în frigider.

→ Usturoiul crud împotriva bubițelor

Usturoiul este un bun antiseptic și antiinflamator. Ajută la înțepăturile de insecte, micoze (piciorul atletului) iritații. Se poate aplica pe răni usturoi pisat dar nu trebuie ținut mult pentru că irită pielea. Se va aplica, deci, câteva minute – nu mai mult – și va fi îndepărtat când apare senzația de arsură sau înțepături.

→ Ulei contra durerilor corporale

10 ml de ulei de cocos • 5 ml esență de ulei de usturoi.

Dacă uleiul de cocos este solidificat, fluidizați-l la bain-marie. Adăugați esența uleioasă de usturoi.

Indicații: aplicați o mică cantitate din acest preparat pe zona dureroasă întinzând-o și masând pentru a pătrunde bine în piele.

→ Oțetul celor patru hoți

Iată acum o rețetă medicinală cu un trecut istoric interesant. În timpul epidemiei devastatoare de pestă dintre 1628 și 1631, atunci când lumea murea pe capete, patru tâlhari care jefuiau muribunzii fără a se îmbolnăvi au ajuns în fața judecătorului care le-a promis că le va salva viața dacă vor dezvălui secretul sănătății lor. Ei au comunicat rețeta preparatului care le poartă denumirea și care se poate folosi contra tuturor epidemiilor. Oțetul celor patru hoți se poate găsi în comerț dar vă prezentăm și rețeta. Preparatul se aplică pe piele și se masează.

2,5 l oțet din vin • 40 g lichior de pelin • 40 g pelin • 40 g rozmarin • 40 g salvie • 40 g mentă • 40 g virnanț (Ruta graveolens) • 40 g lavandă • 40 g obligeană • 5 g scorțișoară • 5 g cuișoare • 5 g nucșoară • 5 căței de usturoi.

Lăsați la macerat 12 zile. A unsprezecea zi filtrați apoi adăugați 10 g de camfor dizolvat în 40 g acid acetic. Filtrați lichidul.

Indicații: pentru a evita epidemiile se freacă mâinile, fața, chiar și corpul și se pun câteva picături pe batistă.



Anasonul stelat

Illicium verum

Portretul plantei

Sunt cunoscute în rețetele familiale pentru calmarea problemelor digestive dar sunt renumit că servesc drept bază pentru tratamentul împotriva gripei.

Anasonul stelat sau badianul este fructul unui micuț arbore verde, badianierul de China, originar din China și din Vietnam. Mai târziu, cultura s-a extins și în alte regiuni cuprinzând și India. Fructele, în formă de stea cu opt ramuri, se desfac la maturitate.

Arborele nu produce fructe până la maturitate adică la 6 ani. Apoi el poate produce până la o sută de ani. Fiecare ramificație a stelei conține o sămânță maro care e mai puțin aromată decât coaja. Din punct de vedere botanic, anasonul stelat nu se află în vreun raport cu anasonul verde, fructul unei umbelifere originară din Orientul Mijlociu și care s-a aclimatizat bine în regiunile temperate.

Ferește-te de badianul de Japonia

Trebuie să fii vigilent atunci când cumperi pentru a evita anumite contrafaceri frauduloase: există în Japonia un badian toxic care nu se consumă și care servește la

obținerea tămăiei. Fructele sale sunt foarte mici iar mirosul mai slab decât cel al badianului de China: se apropie mai mult de cardamom decât de anasonul stelat.

Foarte puțină istorie

Anasonul stelat este originar din sudul și sud-estul Chinei dar și din nordul Vietnamului. Multă vreme a fost considerat ca un condiment prețios și era folosit, în China, pentru plata impozitelor către dinastia Song. Este utilizat de mai multe mii de ani în medicina tradițională chinezească în special pentru proprietățile sale digestive. Este, de asemenea, foarte utilizat ca și condiment culinar, în China dar și în India, Japonia ori Filipine, unde este cultivat. Eu am un suvenir din Kerala (sud-estul Indiei) cu un platou de condimente și cu anason stelat.

Principii active

Anasonul stelat conține în jur de 8% ulei volatil al cărui principal constituent este anetolul. Acesta oferă atât fructului cât și uleiului extras o savoare dulce, de anason, caracteristică.

Proprietăți și indicații

Anasonul stelat ameliorează artrita, reumatismul și reduce febra cu diferite cauze. Este indicat în special în caz de gripă (aviară, porcină sezonieră). Ameliorează toate problemele digestive (dureri de stomac, dispepsie, balonări și colici intestinale).

Proprietățile anasonului stelat în ayurveda

Savoarea sa dulce, astringentă și amară. Este lejer și sec. Acțiunea asupra umorilor diminuează vata, pitta și crește kapha. Hrănește doar țesuturile limfatice.

Precauții la folosire

Anasonul stelat nu poate fi utilizat decât în cantități limitate (respectând dozele prescrise de fitoterapie sau trei steluțe la ceașcă și niciodată în cure de peste opt ore, ținând cont de neurotoxicitatea principiului său activ, anetonul, la doză prea mare. Sunt cazuri când este interzis persoanelor alergice la anetol.

Încă o dată asigurați-vă că ați identificat bine anasonul stelat înainte de a-l cumpăra. În funcție de riscul confuziei (eventual al păcălelii) cu badianul de Japonia care e toxic, puteți apela la un botanist, la un farmacist sau să cumpărați de la magazine foarte serioase. Preferați anasonul stelat întreg și nu pudră.

Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare pentru sănătate

Anasonul stelat poate fi utilizat în preparate culinare pe bază de pui și de porc, în supe de vită dar și în câteva preparate din pește sau moluște. Poate fi folosit și ca aromă pentru fructele procesate.

→ Brownie condimentat

Pentru 6 persoane: 220 g ciocolată neagră spartă în bucăți, 140 g unt proaspăt • 200 g zahăr pudră • o linguriță extract de vanilie • ½ linguriță de anason stelat măcinat • un praf de ardei de chili măcinat pudră • 3-4 lingurițe muguri de pin • 2 ouă • 1 gălbenuș de ou • 85 g făină de grâu.

Preîncălziți cuptorul la 180° și îmbrăcați o formă ce are 20 cm diametru în hârtie sulfurizată. Topiți la bain-marie 200g ciocolată cu unt. Amestecați zahărul, vanilia, anasonul, praful de ardei, mugurii de pin, cele 20 g ciocolată rămasă și ouăle. Încorporați amestecul ciocolată-unt apoi adăugați făina presărând-o. Lăsați la copt 25 minute. Răciți preparatul înainte de a servi.

→ Apă tonică cu anason

Vara, puțină băutură cu gust de anason este tentantă. Grație acestei rețete puteți redeveni proaspeți ca mai înainte.

Pentru un litru de băutură (4 pahare mari): 1 l apă de izvor. 6 steluțe de anason.

Preparați un decoct puternic de anason stelat cu ¼ l apă de izvor în care ați pus steluțele de anason sparte grosier și care va fierbe 5 minute. După îndepărtarea de pe foc scoateți anasonul și turnați lichidul într-un vas de 1 litru. Completați cu apă de izvor și puneți la frigider.

Conservare: această băutură reconfortantă se conservă 24 ore în frigider.

Variante: se poate prepara aceeași rețetă cu 4 linguri rase de anason verde, un amestec din două lingurițe de anason verde și trei steluțe de badian sau cu un amestec de anason și de mentă verde, crudă. Se poate îndulci puțin, după gust.

Specialități culinare din comerț

Anasonul stelat este cunoscut și datorită faptului că intră în compoziția foarte celebrelor aperitive cu anason.

Preparate medicinale de uz intern

→ Decoct digestiv

Pentru o ceașcă: 250 ml apă • 3 steluțe de badian.

Fierbeți apa și anasonul într-un vas acoperit timp de 10 minute. Pentru o bună difuzie a principiilor active se poate sfărâma grosier anasonul într-o puiă înainte de a-l băga în apă. Filtrați și adăugați-l în băutură (ceai, băuturi alcoolice etc.) până la de trei ori pe zi.

Preparate cu uz extern

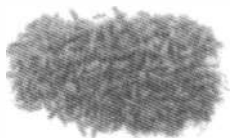
Anetolul conținut în anasonul stelat este eficace contra dermatozelor. Puteți să utilizați decoctul descris mai sus ca pe o loțiune pentru zonele afectate de eczeme sau de psoriazis, de exemplu.

Produse medicinale din comerț

- **Specialități farmaceutice:** anasonul stelat figurează în farmacopeea europeană (monografia a fost actualizată ca urmare a cazurilor de contrafacere). Este folosit pentru îngrijirea dentară, tratamente digestive și ORL dar și ca excipient pentru parfumul său.
- **Ulei esențial:** există un ulei esențial de anason stelat foarte delicat de utilizat având un potențial toxic și alergizant. Utilizarea acestuia este rezervată profesioniștilor; nu se vinde la liber.



Brownie condimentat hooat



Anasonul verde

Pimpinella anisum

Portretul plantei

*Mă cunoașteți bine deoarece
eu sunt componentul principal
al lichiorului de anason*

Anasonul este o plantă cu frunze pufoase, originară din Asia. Cultura sa este foarte răspândită în regiunile temperate. Florile sale sunt urmate de fructe mici, gri-verzui striate, cu un miros agreabil și cu o savoare caldă și dulce. Se recoltează în floare (iulie, august). După uscare trebuie ținute la umbră în locuri uscate. Prin distilare, din fructele de anason verde se extrage o esență uleioasă care ușurează digestia. Acest ulei servește pentru aromatizarea a numeroase preparate farmaceutice și alimentare dar și a diverse băuturi alcoolice sau nu.

Puțină istorie

Anasonul verde este cultivat în Egipt, de aproape patru mii de ani. Texte medicale străvechi menționează utilizarea semințelor ca diuretice în caz de probleme digestive sau dentare. Dioscoride, în secolul I d.H. constată că anasonul „încălzit, uscat și dizolvat, facilitează respirația, alină durerea, favorizează eliminarea urinară și potolește setea”. În Franța și în Europa se cultivă încă din Evul Mediu în regiunile mai calde.

Principii active

Boabele de anason conțin polizaharide, flavonoide, acizi grași, colină și mai ales o esență uleioasă bogată în E-anetol care facilitează digestia. Trebuie spus că și mărarul dar și anasonul stelat conțin anetol. De altfel, mărarul și anasonul verde sunt foarte apropiate atât în plan botanic cât și în plan farmacologic.

Proprietăți și indicații

Anasonul verde este un fortifiant digestiv, dispeptic, antispasmodic. Este folosit în toate tulburările de digestie: digestie lentă, dispepsie nervoasă, balonări, aerofagie de origine nervoasă, eructații, flatulențe, migrene digestive.

Poate fi folosit pentru noii-născuți și copiii suferinzi de colici. Anasonul este adesea asociat, în probleme digestive, cu coriandru, mărar și isop. Este, de asemenea, folosit pentru ameliorarea fertilității (anetonul favorizează ovulația) și luptei contra ciclurilor dureroase, insuficiența lactației (are proprietăți galactagoge) împotriva impotenței și frigidității. Pe scurt, facilitează expectorația în caz de tuse, astm, tuse convulsivă și bronșită. Este un stimulant general (cardiac, respirator, digestiv) acționând și ca sedativ, prin aceasta înțelegând că poate folosi și ca somnifer.

Proprietățile anasonului verde în Ayurveda

Este carminativ (ușurează digestia) astringent și diaforetic (stimulează transpirația).

Precauții în folosire

Ca și anasonul stelat, anasonul verde nu trebuie utilizat decât în cantități limitate (respectând dozele prescrise în fitoterapie sau 4-6 boabe pe ceașcă) și niciodată în cure de mai mult de opt zile ținând cont de neurotoxicitatea anetonului în doză mare. Este total interzis persoanelor alergice la anetol.

La o doză crescută (mai ales cu esență uleioasă) anasonul reprezintă un stupefiant care scade circulația, inițiază o paralizie musculară, o congestie cerebrală și, în general, tulburări similare intoxicației cronice cu tărie.

Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare pentru sănătate

Anasonul este folosit pentru a oferi aromă unor preparate din pește sau din anumite plante exotice dar, de asemenea, pentru deserturi (antreuri, compoturi de fructe). Este, la fel, un ingredient foarte apreciat în băuturile energizante sau cu rol digestiv benefic.

→ Lichiorul de anason

Lichiorul acesta este și un tonic excelent dar și un remediu digestiv.

Pentru aproximativ 2 litri: 50 g anason zdrobit, 2 g scorțișoară, 1 baton de vanilie, un praf de nucșoară, 1 l de rachiu tare, 2 kg de zahăr, 1 l apă.

Lăsați la macerat boabele de anason și celelalte condimente, în rachiu, timp de 6 săptămâni. Dizolvați la cald zahărul în apă. După al treilea clocot, luați spuma, stingeți focul și adăugați rachiul. Filtrați și puneți în sticle după ce s-a răcit complet.

Conservare: chiar câțiva ani, la temperatură ambiantă în sticle perfect etanșe.

→ Cremă de anason

Lichiorul acesta se consumă ca digestiv.

Pentru aproximativ 3 litri: 50 g boabe de anason sparte • 2 l rachiu foarte tare • 1 kg zahăr • 1 l apă.

Faceți o infuzie de anason în rachiu timp de 5-6 zile. Preparați un sirop ca cel de mai înainte cu zahăr și apă. Adăugați infuzia de anason. Lăsați totul în repaus până când amestecul se limpezește, filtrați apoi printr-un filtru de hârtie și turnați în sticle.

Conservare: câțiva ani la temperatura ambiantă dar în sticle bine închise.

Specialități culinare din comerț

În funcție de aromă, anasonul verde intră în compoziția numeroaselor specialități: aperitive și băuturi fără alcool, confiserie, patiserie tradițională...

Cornulețele lui fiu-meu

Cornulețele sunt un fel de mâncare dulce care se poate consuma în orice moment sau ca desert. Se prezintă sub formă de prăjiturile uscate cu formă triunghiulară având laturi de 10 cm precum și o gaură în mijloc. Fiecare vârf al

triunghiului este decorat și aromat de un mic depozit de semințe de anason verde. Această specialitate este caracteristică vremurilor lui Rameaux în regiunea din sudul ținutului Charente.

Preparate medicinale de uz intern

→ Infuzie digestivă

Pentru 1 ceașcă: 250 ml apă • 1 linguriță boabe de anason.

Dați apa în clocot apoi lăsați semințele la infuzat 5 minute.

Indicații: serviți o ceașcă la sfârșitul mesei în caz de balonare, de digestie lentă, de eructație, flatulență, tuse. Doza poate fi și de trei linguri de semințe la 1 l de apă dacă necesitatea e mai mare.

→ Miere de anason digestivă

1 linguriță de anason verde, pudră • 2 lingurițe miere.

Amestecați foarte bine cele două ingrediente.

Indicații: luați 1-2 lingurițe pe zi din acest amestec, la sfârșitul mesei, dacă aveți o digestie dificilă sau balonare.

Cele patru semințe calde ale vechii farmacopee.

Anasonul face parte dintre cele „patru semințe calde” ale vechii farmacopee franțuzești: chimen, mărar, chimion, anason. Este vorba de patru semințe foarte apreciate de medicină pentru proprietățile lor stimulative, aperitive, de calmare a stomacului, carminative. Ele sunt menționate în primele

ediții ale Enciclopediei lui Diderot și Alambert: „Semințe calde: cele patru sunt anasonul, chimionul, mărarul și chimenul. Aceste semințe intră în multe combinații și adesea în lichiorurile de fructe; se pot face infuzii în vin care au o mare folosință.

Produse medicinale din comerț

- **Specialități farmaceutice:** ca și anasonul stelat, anasonul verde este folosit ca excipient pentru parfum. El intră și ca principiu activ în compoziția infuziei laxative Herbesan.
- **Teinture mere:** în caz de constipație luați câte o linguriță înainte de mesele principale timp de o zi apoi reduceți doza în funcție de rezultat. Nu administrați copiilor.
- **Alcoolat:** folosire la fel ca la *teinture mere*.
- **Esență uleioasă:** conține peste 90% anetol. Administrarea internă este un lucru delicat: este nevoie de prescripția medicului.

Preparate pentru uz extern

→ Pudră dentară

½ linguriță de argilă albă • ½ linguriță praf de anason verde • un praf de bicarbonat de sodiu • ½ linguriță de apă • o picătură de esență uleioasă de mentă dulce sau arbore de ceai.

Amestecați pudra într-un vas. Umectați cu apă (atenție, câte puțină) astfel încât să obțineți o pastă. Dacă doriți, puteți adăuga o picătură de ulei de mentă pentru un plus de prospețime. În cazul unor probleme gingivale înlocuiți uleiul de mentă cu esență uleioasă de arbore de ceai (tea-tree). Înmuiați periuța de dinți în pastă și aplicați-o ca pe orice pastă de dinți. Clătiți bine gura și periuța.

Indicații: puteți folosi această pastă pe post de pastă de dinți dacă rămâneți în pană. Dacă urmăriți să o preparați zilnic, nu puneți bicarbonat de sodiu decât o dată sau de două ori pe săptămână, nu mai mult. Puteți de asemenea să preparați mai multă pastă o dată dar va trebui păstrată într-un vas etanș. Chiar înainte de folosire, umectați cu o cantitate potrivită de apă, asta însemnând o parte de apă la 2 părți pudră.

→ Loțiune contra păduchilor

50 g (sau în jur de 50 ml) alcool de 70° nedenaturat • 50 picături de esență uleioasă de anason verde.

Turnați alcoolul într-un flacon de sticlă închis ermetic și adăugați esența uleioasă. Agitați ușor pentru a se amesteca și puneți eticheta!

Indicații: în caz de infestare, loțiunea se folosește după șamponare la adulți și la copii de peste 5 ani, o dată pe zi timp de 6-10 zile. Șamponați părul și pieptănați-vă cu un piepten antipăduchi pentru a îndepărta lindinele. Apoi fricționați părul cu această loțiune.

→ Cataplasma contra înfundării mamare

Puneți o lingură de pudră de anason și adăugați câtă apă este nevoie pentru a obține o pastă care se va aplica, cu o compresă fină, pe sânul înfundat timp de trei zile sau mai mult până la ușurarea afecțiunii.



Asa-foetida

Ferula assa-foetida

În sanscrită: *hiugu*

Portretul plantei

Scuzați-mă dacă mirosul meu vă face să fugiți! dar rețineți că acțiunile mele sunt numeroase și esențiale pentru sănătatea voastră.

Asa-foetida nu are o denumire populară în România. Plantele din genul *Ferula* elimină un latex atât la nivelul rădăcinilor cât și la nivelul tulpinii. Pot fi întâlnite de la Mediterana și până în Asia Centrală. Se cunosc mai multe

specii: *F. Foetida*, *F. Alliacea*, *F. Rubricaulis* și *F. Narthex*. Mirosul asei-foetida, care seamănă cu cel de ouă clocite, provine de la conținutul bogat de sulf.

O aromă infernală

Mirosul sulfuros de asa foetida este atât de puternic încât condimentul este vândut în stare diluată: o parte

asa-foetida, două părți făină de orez și gumă arabică pentru stabilizare.

Puțină istorie

Asa-foetida a fost utilizată mai multe secole înainte de era noastră în India dar ajunge în Occident după cuceririle făcute de Alexandru Macedon în Asia Mică. Această plantă condiment urma să înlocuiască silfionul, o ferulă mediteraneeană foarte apreciată dar pe cale de dispariție (pentru mulți, ea a dispărut deja, pentru alții, ar fi *Ferula tingitana*). Până la urmă, asa-foetida a fost importată de romani care o mai foloseau și în ritualuri religioase.

Principii active

Asa-foetida conține 62% rășină, 25% gumă și 7% esență uleioasă. Rășina conține asarezinotenol, în parte liber și în parte combinat cu acid ferulic. Uleiul esențial este bogat în terpeni, pinene și disulfid.

Proprietăți și indicații

Ferula este un puternic agent digestiv care evacuează gazul și hrana stagnantă în afara aparatului gastro-intestinal. Este eficientă pentru dizolvarea materiilor fecale compacte și a acumulărilor provenind de la consumul excesiv de carne sau de alimente industriale de proastă calitate. Este de asemenea eficientă în distrugerea viermilor, oxiurilor și ascarizilor.

Proprietățile asa-fetidei în ayurveda

Savoarea sa picantă și caldă. Acțiunea sa diferită în funcție de umori: diminuează vata, crește pitta și scade kapha. Acționează asupra țesuturilor limfatice, sanguine, musculare și osoase, asupra măduvei și nervilor. Acționează asupra sistemului digestiv, nervos respirator excretor și circulator. Curăță flora intestinală domolind arsurile. Frânează vata crescută: împrăștează gazul intestinal, calmează crampele și durerile abdominale. Este mult mai puternic decât usturoiul dar cu miros mult mai respingător. Anulează incompatibilitatea alimentelor. Se opune stărnirii toxinelor. Calmează nervii și spiritul.

Precauții de folosire

Asa-foetida este contraindicată în caz de febră ridicată, hiperaciditate, erupții sau urticarie (în termeni ayurvedici, toate simptomele unui pitta crescut).

Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare sănătoase

În zilele noastre asa-foetida nu este niciunde mai folosită decât în India și la vecinii acesteia, atât în scopuri medicinale cât și în bucătărie. De fapt asa-foetida poate însoți orice meniu dificil de digerat sub forma unui vaghar.

Vagharul: un preparat redutabil al bucătăriei indiene.

Vagarul este unul din fundamentele bucătăriei indiene dar el poate, de asemenea, să însoțească bucătăria occidentală. Se poate accompania

și cu alte condimente pentru perfecțiunea gustului.

În Franța *asa-foetida* nu este foarte mult folosită ca și condiment; se regăsește mai cu seamă în magazine indiene sau srilancheze sub formă de amestec cu făină (sub denumirea *Compounded asafoetida powder*). Este foarte cunoscută în Anglia reprezentând un ingredient esențial al cunoscutului *Worcestershire sauce*, atât de drag englezilor! Totuși, în rețetele de casă pentru sosuri faimoase el este adesea învins de către usturoi.

Specialități culinare din comerț

Sosul Worcestershire: acest sos, de vânzare în băcăniile englezești, folosit pentru prepararea fripturilor tartar, a salatei Cezar sau, mai simplu, pentru aseasonarea porțiilor. Se poate adăuga altor sosuri (vinegretă, sosuri pentru carne). Verificați în compoziție dacă nu conține glutamat sau alți amelioratori de gust.

Preparate medicinale pentru uz intern

Remarcă: pentru rețetele care urmează, termenul de pudră de *asa-foetida* denotă amestecul de *asa-foetida* și făină.

→ Remediul contra tulburărilor de ciclu

½ linguriță de pudră asa-foetida (2 g) • ½ pahar de lapte de capră proaspăt (100 ml) • 1 linguriță de miere.

Amestecați toate ingredientele.

Indicații: luați de trei ori pe zi timp de o lună de la debutul ciclului (sfârșitul menstruației) până la următoarea menstruație. Acest remediu ameliorează tulburările de ciclu (menstruație cu dureri, menoragie, leucoree). Stimulează secreția de progesteron și poate avea efecte în sterilitatea funcțională.

Un remediu ayurvedic viril

În India asa-foetida amestecată cu miere și latex proaspăt de banian (*Ficus bengalensis*, un soi de smochin indian) luat o dată pe zi timp de 40 de zile, înainte de răsăritul soarelui este un remediu

tradițional contra spermatoorei, impotenței și ejaculării precoc. El redă virilitatea și previne astenia sexuală (dificultatea trăirii vieții sexuale)

→ Remediu contra tusei

¼ liguriță suc de ceapă albă • 1 linguriță suc de foi de piper
• un pic de pudră asa-faetida • 2 lingurițe de miere.

Tăiați o bucată de ceapă în lamele și presați-le (cu un zdrobitor de usturoi, de exemplu) pentru a obține cantitatea de suc dorită. Procedați la fel cu frunzele de piper. Amestecați tot ansamblul de ingrediente.

Indicații: luați de trei ori pe zi pentru a trata o tuse puternică, un astm sau o bronșită. Frunzele de piper agățător (bétel) reprezintă un remediu medicinal principal în India unde sunt amestecate fiind un remediu pentru multe afecțiuni. Se pot procura din magazinele chinezești sau indiene. Dacă nu le găsiți, înlocuiți sucul de frunze de piper cu esență uleioasă de tarhon (o picătură) care conține o moleculă apropiată de principul activ din bétel (chavicol) și care este eficace în bronșitele cu tuse.

Inhalare

Inhalată simplu, pudra de asa-foetida ameliorează guturaiul. Deschideți borcanul și inspirați ținând nasul la 5-6 cm deasupra, de 2-3 ori pe zi.

Produse medicinale din comerț

• **Remedii homeopate:** asa-foetida este cunoscută și ca remediu homeopatic. Este prescrisă contra secrețiilor fetide pentru indivizii congestionați și nervoși, a senzației de disconfort (balonări și flatulență) după mese ușurând expulzarea gazelor, a senzației de opresiune nocturnă prin expulzarea gazelor abdominale. Se poate folosi ca atispasmodic, în particular contra ghemului esofagian sau ca regulator de ciclu mai ales la tinerele fete în ușoară creștere ponderală cu tendință de roșeață și congestie.

Preparate de uz extern

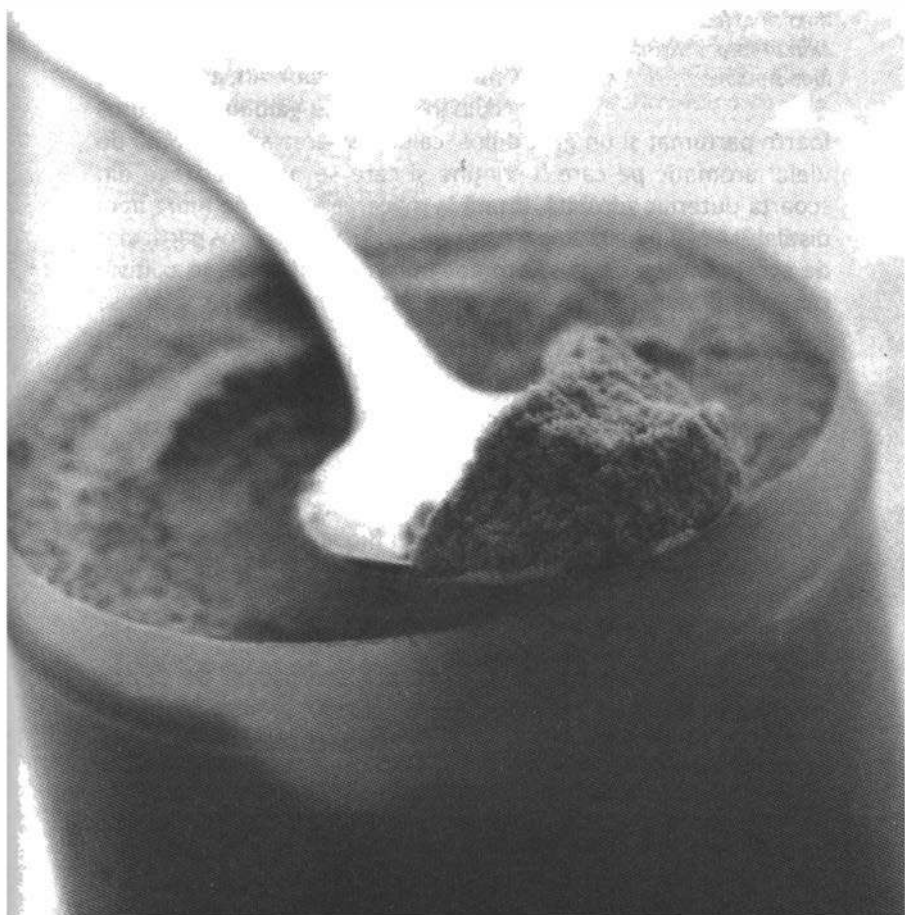
.....

→ Ulei de asa-foetida

½ linguriță de pudră de asa-foetida • o lingură de ulei de cocos.

Dizolvați pudra în ulei

Indicații: Acest preparat este un bun analgezic, eficace contra reumatismului, mialgiilor și umflăturilor de origine traumatică. Masând penisul cu acest ulei, crește circulația locală și menține duritatea pe timpul erecției.





Scorțișoara

Cinnamomum verum,
Cinnamomum zeylanicum
În sanscrită: *savadootvak*

Portretul plantei

*Eu sunt un condiment cu
renume mondial și un produs
medicinal foarte vechi, fiind
citată în Torah, cartea sfântă a
iudaismului.*

Scorțișoara este scoarța interioară a scorțișorului de Ceylon, cunoscut și sub numele științific de *Cinnamomum verum* sau *Cinnamomum zeylanicum*. Are o frumoasă culoare maroniu-gălbuie, un miros foarte parfumat și un gust dulce, cald. Savoarea sa este dată de uleiul aromatic pe care îl conține și care se poate extrage din scoarța puternic zdrobită, lăsată la macerat în apă de mare apoi distilată. Acest ulei de culoare galben-auriu are un miros particular de scorțișoară și un gust aromat puternic. Arborele se cultivă, câte puțin, în multe locuri din lume dar cea mai bună calitate se obține în Sri Lanka (vechiul Ceylon). Există și un soi originar din China (*Cinnamomum cassia*) cu proprietăți asemănătoare.

Puțină istorie

Scorțișoara face parte din condimentele folosite de foarte multă vreme. Este cunoscută din antichitate și era utilizată de egipteni în procesele de îmbălsămare. Biblia, Herodot dar și alți clasici fac referiri la scorțișoară.

Principii active

Cu o compoziție bogată și complexă, scorțișoara de Ceylon conține numeroase principii active: alcooli aromatici (alcool feniletic, alcool cinamic, alcool benzilic) esteri aromatici (benzoat de bezil, cinamat de metil) fenoli (eugenol, izoeugenol, fenol, vinilfenol) aldehide aromatice (cinamaldehyde) și cumarine.

Proprietăți și indicații

Scorțișoara contribuie la eliminarea toxinelor (este utilă în caz de otrăviri, grețuri, sete excesivă, vomă). Ajută la reumatism, inflamațiile gâtului și din toată sfera ORL (angine, stomatite, faringite) guturai și gripă. Este recomandată împotriva răcelilor, încălzind organismul. Combate paraziții intestinali și diareea (eficacitate mare). La diaree, scorțișoara poate fi asociată cu ghimberul. Face parte dintre speciile calde care ajută digestia. În sfârșit, ameliorează țesuturile reproducătoare, în special pe cele spermogene. De fapt, scorțișoara are aceleași virtuți ca și cuișoarele dar este ceva mai dulce.

Proprietățile scorțișoarei în ayurveda

Este picantă și dulce • La absorbție este caldă iar după absorbție rămâne caldă • Acțiunea sa asupra umorilor diminuează vata și kapha și crește pitta • Hrănește țesuturile limfatice, adipoase și de reproducere.

Precauții în folosire

Nicio precauție particulară de folosire, nicio contraindicație.

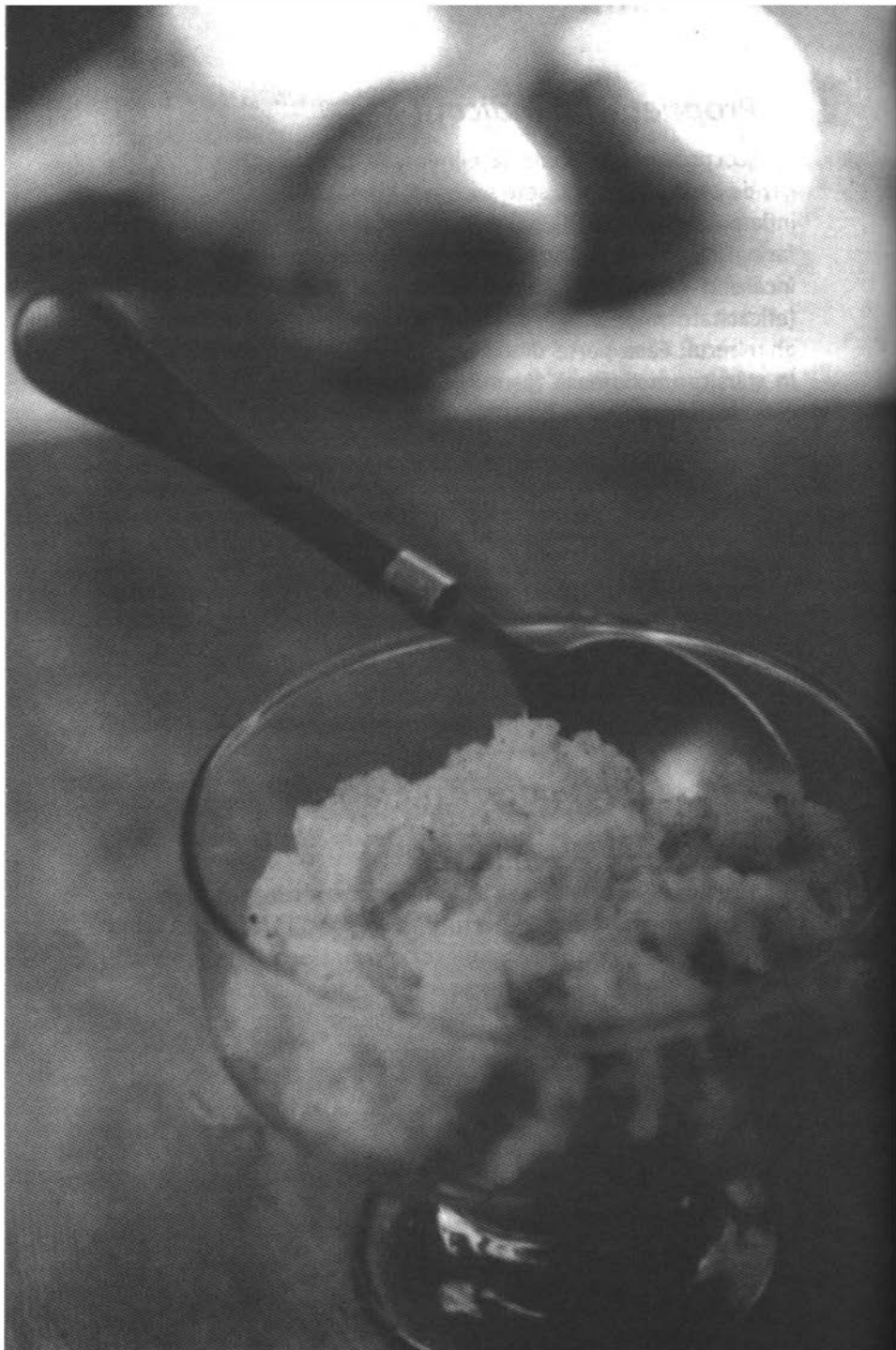
Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare sănătoase

Scorțișoara acompaniază agreabil brânza albă, preparatele cu mere și numeroase alte deserturi. În compoturi face casă bună cu nucșoara și cu cardamomul. Asociată cu ciocolata, se împacă, de asemenea, bine, cu nucșoara. Acompaniază de minune preparatele din dovleac de diferite soiuri, supele și piureurile asociate în special cu nucșoară și piper.

→ Compot de mere cu scorțișoară

Pentru 4-6 persoane: 1 kg de mere, preferabil bio • 1 baton de vanilie tăiat pe lung • 1 pahar mic cu apă • 70 g zahăr bio, nerafinat • 1 baton de scorțișoară • puțin ghimber pudră • un fir de suc de lămâie (facultativ).



Decojiți merele și tăiați-le în bucăți. Turnați-le într-o cratiță mare sau într-o oală minune cu fund gros. Răzuiți și adăugați și celelalte ingrediente. Acoperiți amestecul cam 10 minute și amestecați din timp în timp. Pentru a obține un compot nu prea lichid dați-l în clocot vreo cinci minute astfel încât mai multă apă să fie eliminată sub formă de vaporii. Dacă doriți să obțineți un compot cu o colorație foarte clară, adăugați un firicel de suc de lămâie după preparare. Puneți compoziția într-o compotieră cochetă după ce veți fi avut grijă să îndepărtați teaca de vanilie și batonul de scorțișoară. Consumați-l proaspăt

Mirodenii și...

Scorțișoara ca și alte mirodenii parfumează și ridică savoarea felurilor calde sau reci ceea ce conduce la utilizarea de unt mai puțin, de ulei, de sare sau de zahăr. De aici provine interesul de a se

aromatiza mâncărurile atunci când ținem cură de slăbire. De exemplu, dacă un iaurt natural vi se pare fad, nu-l îndulciți dar adăugați-i un praf de scorțișoară, de cardamom pudră sau de vanilie. Va deveni minunat!

→ Vin fiert cu scorțișoară

Vinul fiert cu scorțișoară este recomandat iarna, mai ales în caz de epidemii, pentru a încălzi organismul și a stimula apărarea imunitară. Merge să fie băut cu o prăjitură cu castane sau nuci.

Cam pentru 4 persoane: *O sticlă de trei sferturi de vin roșu de calitate • 4 cuișoare • 2 batoane de scorțișoară • un praf de ghimber pudră • 1 sterlită de badian • o duzină de boabe de piper • câteva coji de portocală bio.*

Turnați vinul într-un vas, puneți vasul pe foc și adăugați celelalte ingrediente. Lăsați 20 minute la fiert cu vasul acoperit.

Specialități culinare din comerț

- **Patiserie:** scorțișoara este adesea cunoscută pentru utilizarea ei în patiserie dar mai ales pentru prepararea pâinii aromatizate.
- **Ceaiuri aromate:** pot avea în corespondență și scorțișoară mai ales vestitele ceaiuri cu arome.

Preparate medicinale pentru uz intern

→ **Baton anti-carii**

Mestecând o bucată de scorțișoară imediat după masă, vă protejați împotriva cariilor și a halenei provocate de reziduurile alimentare. Acest gest simplu amână în mod eficace începuturile de faringită și alină roșeața din gât însoțită de inflamarea omușorului.

→ **Pastă miere-scorțișoară**

1 lingură de scorțișoară pudră • 1 linguriță de miere.

Amestecați normal ingredientele într-o cupelă folosind o lingură.

Indicații: luat în fiecare seară, acest preparat îndepărtează stresul (tensiunea nervoasă) dar și tulburările de memorie, controlează frecvența urinării în cazul uzurii de sfincter cauzată de vârstă. Luat imediat după naștere, preparatul ameliorează eficient durerile.

Varianta antiguturai: procedați în aceeași manieră dar nu utilizați decât ½ linguriță de scorțișoară la o linguriță de miere. Acest amestec poate fi folosit luând câte o linguriță de trei ori pe zi ținând conținutul mai mult timp în gură pentru a pătrunde în căile respiratorii congestionate.

Aplicată pe cale externă, de două ori pe zi, în regiunea sinusurilor (direct pe piele, pe fiecare parte a nasului și pe partea centrală a frunții) ameliorează sinuzita și durerile de cap.

→ **Ceai tare**

Pentru o ceașcă: ½ baton de scorțișoară • 250 ml apă.

Pisați într-un mojar jumătate de baton de scorțișoară (evitați pudra care nu prea are eficacitate). Într-o cratiță, turnați scorțișoara și apa. Puneți la fiert și acoperiți vasul lăsându-l la fiert 8-10 minute. Stingeți focul, lăsați 5 minute la infuzat și filtrați.

Indicații: acest ceai combate febra și restabilește regulile biologice ce încep să întârzie. Echilibrează metabolismul, normalizează apetitul, ameliorează circulația și previne maladiile cardiovasculare prin fluidizarea sângelui și scăderea colesterolului.

În ayurveda este folosită în vederea eliminării reziduurilor rămase în urma unei digestii incomplete.

Scorțișoara și planningul familial

După ce au trecut două luni de la nașterea copilului, luat în fiecare seară, ceaiul ajută indirect secreția de lapte. El întârzie de asemenea apariția menstruației la

cincisprezece până la douăzeci de luni după naștere. Aceasta poate însemna, pentru planningul familial un util, simplu și natural mod de a evita nașterile prea apropiate.

→ Sirop pentru gât

2 batonașe de scorțișoară de mărime medie pisate grosier

• 1 pahar de apă fiartă • 3 lingurițe de miere.

Amestecați toate ingredientele.

Indicații: luați din acest preparat câte o linguriță de 3-4 ori pe zi, în caz de dureri în gât, rinită, faringită, gripă sau indigestie.

Iarna scorțișoara este recomandată cu căldură!

În medicina ayurvedică, scorțișoara este considerată ca un remediu specific pentru prevenirea maladiilor provocată de ger. Este

utilizată cu regularitate în India în sezonul umed, pentru prevenirea gripei.

→ Ceai echilibrant

Pentru o ceașcă: ½ linguriță de trikatu¹ • ½ linguriță de praf de scorțișoară • 250 ml apă • miere.

Faceți o infuzie de mirodenii în apă fiartă. Îndulciți cu miere după gust.

Indicații: luați din această infuzie de două ori pe zi pentru circulație, colesterol și astm.

¹ Amestec medicinal de condimente (piper negru, piper lung și ghimber), de vânzare on line pe site-urile specializate în produse ayurvedice în anumite magazine cu specific.

→ Remediu antidiareic

½ iaurt de oaie, bio • ½ linguriță de scorțișoară pudră • ½ linguriță de nucșoară.

Amestecați toate ingredientele

Indicații: luați de trei ori pe zi în caz de diaree.

Produse medicinale din comerț

Specialități farmaceutice: uleiul esențial de scorțișoară de China intră în componenta preparatelor ORL (instilații, inhalații): Aromasol, picături de esență.

- **Ulei esențial:** uleiul esențial de scorțișoară, cu o utilizare delicată este folosit de preferință sub controlul unui aromaterapeut. Niciodată nu va fi pulverizat sau aplicat în stare pură, pe piele (este foarte iritant).

Preparate cu uz extern

→ Cataplasma pentru coșuri

2 sau 3 prafuri de pudră de scorțișoară • câteva picături de suc de lămâie proaspăt.

Umectați praful de scorțișoară cu suc de lămâie până veți obține o pastă.

Indicații: aplicați pasta pe coșuri și pe punctele negre.

Mască pentru vârșnici

1 linguriță de scorțișoară pudră • câteva picături de ulei de susan • o linguriță de lemn de santal-pudră.

Preparați o pastă amestecând pudra de scorțișoară cu uleiul de susan până se obține o cremă. Procedați și cu pudra de santal, la fel. Amestecați cele două preparate.

Indicații: aplicați pe piele în strat omogen și așteptați zece minute înainte de a vă spăla cu apă limpede. Această mască acționează împotriva uscării pielii; posedă proprietăți stimulatoare și antiriduri. Trebuie notat că această pastă de scorțișoară și santal poate fi aplicată pe tâmpile pentru îndepărtarea unei dureri de cap congestive.

Produse comerciale

- **Balsamul tigrului:** uleiul esențial de scorțișoară de China este prezent în balsamul de tigru roșu.



Cardamomul

Elettaria cardamomum

Nume sanscrit: *hayechi*

Portretul plantei

Utilizat timp de milenii de către medicina ayurvedică și pentru obținerea de parfum, sunt de asemenea de neevitat în bucătărie.

Cardamomul este o plantă erbacee cu rizomi ca și ghimberul, ambele aparținând aceleiași familii, zingiberacee. Nu trebuie confundat „adevăratul” cardamom, verde (*Elletaria cardamomum*) cu păstăi

regulate, fin striate, cu cardamomul maro de China (*Amomum subulatum*) cu păstăi maro, mai grosiere, zdrențuite la suprafață care nu are nici aceeași aromă nici aceleași proprietăți. Păstăile cardamomului verde au lungimea de 1,5-2 cm și o lățime de aproximativ 1 cm; culoarea lor verde-pal devine galben-verzuie la uscare. Sunt formate din trei cavități conținând în jur de patruzeci de semințe dure, aproape negre. Numai semințele sunt aromate având un mare interes culinar și medical dar, pentru a evita alterarea, cardamomul este vândut sub formă de păstăi. Se mai găsește și o varietate sălbatică, care mult timp a fost considerată ca un substituent de ales al cardamomului verde, de exemplu în Scandinavia unde este foarte utilizat la gătit. Cardamomul cultivat provine în special din regiunea Himalaiei cu păduri luminoase și pâraie limpezi. Este întâlnit în Nepal și în Butan în plantații având mai multe sute de ani. În India este obținut în bună parte în Sud-est și în special în Ghâts și pe coasta Malabar. În aceste regiuni recoltatul are loc între octombrie și ianuarie iar uscarea se face la soare. Cardamomul este de asemenea cultivat în Sri Lanka, în Indochina și America centrală. Totuși, cel provenit din India este preferat în întreaga lume pentru calitatea sa superioară; țările producătoare exportă în jur de 90% din producție.

Un pic de istorie

Ca și piperul, cardamomul este originar de pe coasta Malabar. Este al doilea condiment ca importanță în India unde mai este denumit «regina condimentelor», piperul negru fiind „regele”. Este folosit atât în medicină cât și în bucătărie de mii de ani. Populațiile locale au consumat mult timp fructe sălbatice până când coloniștii englezi au dezvoltat cultivarea, în secolul XIX. În Europa, folosirea cardamomului începe din Evul Mediu. Făcea parte dintr-un amestec de mirodenii folosite în compoziția hipocrasului, un vin ce se servea ca aperitiv. Cu timpul a căzut în uitare, utilizarea sa limitându-se la pâinea cu mirodenii spre deosebire de Scandinavia unde e folosit mereu ca un condiment foarte apreciat.

Principii active

Boabele de cardamom conțin 7-9% ulei esențial bogat în terpenol și cineol.

Proprietăți și indicații

Cardamomul este expectorant, stimulant, tonifiant și afrodisiac. Este un tonic nervos, ocular și general. Se opune răcelii corpului, arsurilor digestive. Indicațiile sunt numeroase: indigestie și tulburări gastro-intestinale, pierderea gustului, bronșită, afecțiuni urinare, sughițul nervos la copii (foarte eficace) hemoroizi, impotență, stres, oboseală.

: Proprietățile cardamomului în ayurveda

: Are o savoare dulce, picantă, ușoară și uleioasă. La înghițire, prima senzație e de rece apoi apare gustul picant. Acțiunea sa asupra umorilor diminuează cele trei doshas. Benefic pentru țesuturile limfatice, sanguine și nervoase. Conferă o stare de liniște, de armonie și aduce claritate și bucurie interioară la fel ca mărarul și coriandrul. Este calmant și regularizează energiile corpului.

Precauții de folosire

Nu există contraindicații și restricții de folosire

Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare sănătoase

Cardamomul este folosit în preparatele de bucătărie și de patiserie (prăjituri, deserturi). El nu doar că le dă aromă dar se și opune efectelor neplăcute ale combinației de zahăr-unt din deserturi. Este de asemenea excelent în orez, supă de pește cu vin și mirodenii, în sosuri pentru fripturi.

→ Salată de morcovi cu cardamom

Acest antreu este mai bun preparat în ajun pentru că devine mai aromat.

Pentru 6 persoane: o ceapă • 1 kg morcovi • 2 lămâi • 1 pahar de ulei de măsline • o linguriță de zahăr bio, nerafinat • 1 lingură de ghimber proaspăt tăiat în bucățele mărunte • ½ linguriță de cardamom pudră • sare, piper.

Așezați într-o salatiерă ceapa-felii și morcovii rași. Preparați sosul cu restul de ingrediente și turnați-l peste morcov. Amestecați totul apoi puneți vasul în frigider pentru mai multe ore pentru a-l servi bine răcit.

→ Prăjitură de ciocolată cu cardamom

Pentru 6 persoane: 150 g de ciocolată bună, în tablete • 80 g de ghee (vezi pagina următoare) • o linguriță de cardamom pudră • 1 ou • 100 g zahăr pudră • 200 g făină de grâu bio • un praf de sare • ½ pachet de drojdie bio pentru patiserie • 2 linguri de migdale întregi.

Topiți ciocolata și ghee. Adăugați cardamom, oul, apoi zahărul. Amestecați până pasta devine omogenă apoi adăugați treptat celelalte ingrediente. Turnați pasta într-o formă unsă cu unt și puneți-o la microunde 15 minute cu termostatul la poziția 5-6 adică la 150-180°C. Întepați cu vârful cuțitului pentru a vedea dacă prăjitura este gata.

Variantă: macaroane cu ciocolată și cardamom

Preparați pasta cum s-a arătat mai înainte și apoi lăsați-o în repaus la frigider timp de o oră. Apoi faceți din ea bulete mici pe care le puneți pe tava cuptorului timp de 10 minute la foc mediu.

Virtuțile ghee-i

Ghee este un unt limpede de origine indiană. Se scrie fie ghee, fie ghi. N-o să-l găsiți în comerț cu excepția băcăniilor indiene sau srilankeze (în orașele mari). Puteți, însă, să-l fabricați și singuri. Iată modul său de preparare: puneți la topit pe foc mic 250 g unt proaspăt, bio, într-o tigăie cu fund gros. Nu îndepărtați nimic din ce poate apărea la suprafață. Supravegheați topirea și apoi un ritm uniform de dat în fierbere a untului. Culoarea trebuie să rămână mereu galben-aurie. În niciun caz nu va trebui să vireze către brun pentru că untul este deja oxidat și impropriu consumului. Atunci când topitura este limpede și are culoarea galben-aurie, ghee este aproape gata. Particulele rămase pe fundul tigăii: este preferabil să strecurați lichidul printr-o

strecurătoare foarte fină. Turnați untul într-un borcan. Poate să stea în afara frigiderului aproape un an: cu cât este mai vechi cu atât este mai bun. Ghee nu se denaturează prin gătit dar trebuie utilizat întotdeauna în cantități mici sau amestecat în alte alimente. Potrivit medicinei ayurvedice, ghee posedă virtutea de a favoriza eliminarea toxinelor digestive. Este un produs nutritiv și favorizează creșterea țesuturilor; stimulează în special producția de măduvă osoasă și de spermă. Este tonifiant, emolient, generator și antiacid. Ascute inteligența, ameliorează funcția vizuală, fortifică ficatul, rinichii și gâtul. Este un bun gresor pentru organism și un ulei bine primit de ficat și pentru tipul pitta.

→ Ceai aromat cu cardamom

Pentru o ceașcă: un praț de cardamom pudră • ceai natural vrac sau la plic • 250 ml apă.

Adăugați cardamomul în apă pentru a obține ceaiul.

→ Cafea aromată cu cardamom

Cafeaua cu cardamom este o specialitate din orientul Mijlociu (Liban, Siria, Turcia). Se găsește cafea deja aromatizată în magazinele orientale dar puteți s-o aromatiizați singuri astfel:

Pentru o ceașcă: 3 sau 4 păstăi de cardamom • o ceașcă de cafea pregătită normal.

Preparați un decoct puternic de cardamom fierbând păstăile de cardamom în foarte puțină apă timp de 2 minute. După ce ați preparat cafeaua turnați decoctul. Amestecul va fi delicios.

Specialități culinare din comerț

- **Cafea și ceai cu aromă:** în băcăniile orientale se găsește cafea cu cardamom sau cu un amestec de condimente ce conține și cardamom (tchai sau massala), mai ales în magazinele exotice.
- **Pâini aromate:** pâinile fripte, aromate cu cardamom sunt o specialitate scandinavă și se găsesc în anumite magazine de marcă din vest.

Preparate medicinale de uz intern

→ Mestecarea de păstăi

Păstăile de cardamom pot fi mestecate pentru a preveni halena, indigestiile, greața, voma indusă de greața matinală sau piroză (regurgitări acide din stomac). Coaja păstăilor de cardamom este bogată în fibre: mestecate întregi cu alte alimente au eficacitate împotriva putrefacției (fermentație intestinală excesivă și rău mirositoare) dar și împotriva constipației. În India se mestecă curent păstăi de cardamom cu frunze de betel (piper agățător), având rol stimulatv asupra sistemului nervos central.

Remedii foarte simple dar delicioase

Măncați o banană cu cardamom înainte de culcare și alungați digestia, dispepsia acidă, constipația. Măncați în fiecare zi

cardamom cu o lingură de miere și evitați oboseala ochilor, întărirea sistemului nervos și conservarea unei sănătăți bune.

→ Infuzie de cardamom

Pentru o ceașcă: o linguriță de păstăi de cardamom

- 250 ml apă.

Spargeți și zdrobiți ușor păstăile de cardamom apoi lăsați-le la infuzat timp de 5 minute, fără foc, în vas acoperit și cu apă clocotită. Filtrați.

Indicații: această infuzie este diuretică și ameliorează diareea, palpitațiile cardiace, oboseala cruntă provenind din muncă în exces, sentimentul sau senzația de depresie etc. Combate efectele neplăcute ale excesului de ceai, de cafea, de banane sau de mâncare grasă.

→ Infuzia de cardamom-mentă

Pentru o ceașcă: 5-6 păstăi de cardamom • 5 frunze de mentă • 250 ml de apă.

Procedați ca mai înainte și adăugați frunzele de mentă peste păstăile de cardamom.

Indicații: această infuzie se utilizează în tratarea grețurilor acidității excesive a stomacului și a indigestiei după un prânz care a conținut grăsimi nevegetale.

→ Lapte cu cardamom

Pentru o ceașcă: 1 linguriță de pudră de cardamom • 1 linguriță de miere • 1 ceașcă de lapte (de capră dacă este posibil).

Adăugați cardamomul și mierea într-o ceașcă apoi diluați bine în lapte cald.

Indicații: acest lapte poate fi luat în fiecare seară contra scăderii memoriei, impotenței sau ejaculării precoce... cu rezultate excelente

Variantă împotriva impotenței: înlocuiți lingurița de miere cu jumătate de linguriță de ghee. Topiți ghee-a în lapte, adăugați cardamomul și amestecați bine. Acest preparat favorizează liniștea interioară și somnul.

→ Miere tonică

½ linguriță cardamom pudră • 1 linguriță miere.

Amestecați ingredientele

Indicații: acest amestec luat în fiecare zi permite păstrarea unei vederi bune și întărirea sistemului nervos, conservând astfel o sănătate bună.

→ Gargară cu scorțișoară și cardamom

1 linguriță de păstăi de cardamom sparte • ½ linguriță de scorțișoară pudră • 250 ml apă.

Faceți o infuzie din cardamomul pisat în apă fiartă timp de 5 minute. Filtrați, lăsați să se răcească și apoi faceți gargară cu acest preparat.

Indicații: ajută în faringită și probleme cu gâtul, relaxează omușorul, previne roșeața în gât după un discurs lung.

Câteva exemple de formule ayurvedice

O asociere a cardamomului cu amla* este recunoscută pentru tratarea mai multor afecțiuni. Pudra de cardamom se folosește cu frunze de bananier și suc de amla. Acest remediu luat de trei ori pe zi este un excelent diuretic, se folosește pentru tratarea problemelor genito-urinare sau a tulburărilor cardiovascularare date de retenția de apă. Dar cardamomul intră în compoziția multor alte preparate ayurvedice:

- Cardamom, nucșoară, semințe de mac și scorțișoară: această combinație îmbunătățește somnul.
- Cardamom piure de migdale, ghee și zahăr: un amestec foarte afrodisiac.
- Cardamom, bambus, scorțișoară, piper și zahăr: această formulă, denumită *sitopaladi churna* este un remediu foarte eficace împotriva tusei.

→ Remediu contra ciclurilor abundente

250 ml gel de aloe vera (din magazine bio și dietetice) • 3 lingurițe cardamom pudră • ½ linguriță pudră de șofran.

Amestecați toate ingredientele și apoi păstrați-le în frigider, în borcan.

Indicații: luați câte o lingură de două ori pe zi.

→ Pastă antituse

1 linguriță cardamom pudră • ½ linguriță sare de Himalaia (sau altă sare de stâncă) • ½ linguriță de ghee • ½ linguriță de miere.

Amestecați toate ingredientele până la obținerea unei paste omogene.

Indicații: sugeți de 3-4 ori pe zi o mică cantitate din amestec.

Produse medicinale din comerț

- **Ulei esențial:** cardamomul este distilat pentru a obține un ulei esențial utilizat în parfumerie și pentru prepararea de lichioruri. Se poate folosi în aromoterapie, în special în uzul extrem sau împotriva tulburărilor digestive și respiratorii, dar pe perioade scurte.

*a mla sau amalaki este un fruct foarte des consumat în India. Seamănă cu o coacăză verde de mărimea unei prune reine-claude. Se găsește în toate băcăniile indiene.



Chimenul

Carum carvi

Portretul plantei

*Mă cheamă și chimen și
pot acompania numeroase
preparate culinare dar pot
servi și în cazul răcelilor la
cap și la stomac.*

Chimenul este o plantă bianuală din familia apiaceelor (fostele ombelifere). Se apropie de mărar și anason. Este cultivat pentru frunze și mai ales pentru boabe, capsule de culoare brun-închis de 3-4 mm

lungime care se folosesc pentru calitățile lor aromatizante și medicinale. Probabil originar din Orient dar naturalizat în Europa, în regiuni cu climat temperat, este cunoscut în Franța sub mai multe denumiri populare. Chimenul poate fi cultivat. Este suficient să aveți un sol afânat, ușor calcaros dar și soare. Semănatul se aplică primăvara. Recoltatul frunzelor poate începe după trei luni, apoi pe toată perioada de vegetație. Semințele se recoltează în al doilea an de la semănat.

Un pic de istorie

Utilizarea chimenului începe, probabil, în preistorie după cum spun descoperirile de semințe de chimen în mai multe situri arheologice. Este atestat în Egipt cu 1500 de ani înainte de Cristos. În raport cu vasta sa răspândire geografică, chimenul este prezent în numeroase bucătării tradiționale, atât în Orient cât și în Occident, în special în țările Europei de nord și de est. Utilizarea sa medicinală este la fel de veche și este citată de faimosul medic grec Dioscoride (secolul I d.C.). În Evul mediu, este folosit ca medicament în Germania sub numele de *Cumih* în lupta împotriva mai multor tulburări digestive.

Principii active

Chimenul conține o esență aromată bogată în carvone (54-85%), o cetonă terpenică, antiseptică, și în limonenă (20%). Este de asemenea, bogat în acizi grași, în tanin, în celuloză, în amidon, în mucilagiu și materii rășinoase.

Proprietăți și indicații

Chimenul este, înainte de toate, un remediu carminativ și digestiv. Favorizează secreția de sucuri digestive, este antispasmodic și acționează direct asupra mușchilor intestinali. Carvona îi conferă proprietăți antiseptice intestinale. Prin urmare, chimenul este indicat împotriva colicilor, balonărilor, flatulenței, spasmelor intestinale și a lipsei de apetit.

La femei, este un declanșator și un regulator al fluxului menstrual (ușurează ciclul, calmează durerile) și un galactogen, favorizând secreția de lapte. Chimenul reglează ritmul cardiac perturbat de tulburări digestive și ameliorează respirația. Semințele sale sunt diuretice, expectorante și fortifiante. Sunt indicate în bronșite și tuse la copii.

Proprietățile chimenului în ayurveda

Chimenul nu este folosit în ayurveda

Pecauții la folosire

Nu există precauții speciale și nici contraindicații.

Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare sănătoase

Frunzele proaspete și fragede, tocate, servesc la armonizarea mâncărilor cum ar fi salatele și ciorbele. Semințele, foarte aromate, sunt utilizate pentru aromatizarea cărnii: porc, vânat, gâscă. Sunt, de asemenea, folosite la prepararea brânzeturilor, mezelurilor, gulașului dar și în patiserie și cofetărie. Chimenul este foarte utilizat în bucătăria țărilor germanice și intră în compoziția

kummelului care este un lichior tradițional german. Dar poate fi întâlnit și în alte băuturi: aguavit, gin, snaps...

→ Kumelul

Kumelul este vândut în mod curent în comerțul din Germania unde este o băutură tradițională consumată ca aperitiv.

Pentru aproximativ 1 litru: 70 g semințe de chimen • 250 g zahăr • 1 l rachiu.

Lăsați totul la macerat, împreună cu ingredientele, timp de 15 zile, apoi filtrați.

Preparate medicinale de uz intern

→ Infuzie digestivă

Pentru o ceașcă: o linguriță de semințe de chimen zdrobite • 250 ml apă.

Lăsați semințele la infuzat 10-15 minute în apă fiartă.

Indicații: această băutură are aceleași indicații ca și precedentă. Se va lua de 2-3 ori pe zi, înaintea meselor.

→ Infuzie digestivă cu chimen, fenicul și anason verde

Pentru o ceașcă: o linguriță de semințe de chimen, mărar și anason verde • 250 ml apă.

Preparați în prealabil, un amestec în părți egale din cele trei soiuri de semințe. Păstrați-le într-un borcan etichetat. Luați o linguriță din acest amestec și lăsați la infuzat 3 minute în apă fiartă.

Indicații: această infuzie are aceleași indicații ca precedentă. Luați de 2-3 ori pe zi, înainte de masă.

Produse medicinale din comerț

• **Ulei esențial:** uleiul esențial de chimen are proprietăți digestive și este, de asemenea, indicat în patologia respiratorie. Totuși, având peste 60% cetone, trebuie utilizat cu grijă. Este interzis femeilor însărcinate.



Chili (piment)

Capsicum annum

Nume sanscrit: *katubira* sau
tekhshana

Portretul plantei

*Culoarea mea roșie vă seduce
iar mie îmi conferă numeroase
proprietăți medicinale iar
acestea sunt semințele mele
care au un gust foarte picant.*

Chili, condiment cald și picant, este originar din Mexic și din alte țări ale Americii Latine. În Franța este cunoscut sub numele de piper roșu sau piment. În România intră în compoziția boialei iuți.

Este o plantă anuală ale cărei fructe sunt verzi iar la maturitate, roșii. Aceste teci de ardei sunt, la interior, pline de semințe foarte iuți. În lumea întreagă există specii din varietăți sălbatice cum ar fi jalapeno, cayenne, paprika, ardeiul de Espelette. Acești hibridi sunt selecționați după iuțimea lor mai mult sau mai puțin puternică. O foarte mică varietate de chili crește de asemenea, sub forma unei plante persistente: *bird's eye chili* (piment păsăresc în Antile). În zilele noastre cea mai mare parte crește în India. Alte țări producătoare sunt Mexic, Statele Unite, Coreea de sud, Tailanda, Pakistan și Turcia.

Puțină istorie

În Mexic, chili se utilizează cu 7000 de ani înainte de Cristos dar, la ocuparea Americii de către europeni, cultura și comerțul cu chili se înfiripă în Lumea veche și, cu o varietate dulce și cu altele foarte iuți, în Asia.

Principiile active

Capsaicina este principiul activ major la chili. Este un alcaloid ce oferă o savoare picantă dar și multe proprietăți medicinale. Tecile verzi sunt bogate în rutină, o moleculă importantă în

medicină. Acesta este unul din principiile active din numeroase vegetale (lămâi, portocale, lăptucă, piper, spanac etc.). Poate fi administrat oral sau parenteral și se elimină rapid prin urină.

Folosiți rutinul pentru capilare

Rutinul este un pigment natural identificabil în familia bioflavonoidelor. De cel mai mare interes este acțiunea sa asupra pereților vaselor capilare reducând permeabilitatea și fragilitatea. Permeabilitatea capilarelor care permit sângelui trecerea în țesuturi se întâlnește în numeroase patologii (purpură, sechele de infecție, alergii, retinopatie diabetică, varice, hemoragii retiniene, hemoragii diabetice, ateroscleroze, accidente vasculare cerebrale sau insuficiență renală. Foarte adesea fragilitatea capilară contribuie la necazurile binecunoscute mai ales la femei: cuperoza, picioare greoaie. Rutinul

ameliorează urmările chirurgicale: administrând 300 mg rutin o dată pe zi, preoperator și postoperator se previn toate rupturile capilare. Este împiedicată de asemenea invazia de toxine din sânge către țesuturi care se poate petrece în timpul administrării de droguri chimice.

Are un efect foarte favorabil în maladiile alergice (urticării, eczeme). Stimulează ritmul cardiac acționând asupra procentului de calciu sanguin. În fine este un diuretic ce favorizează dilatarea vaselor renale. Asociat cu vitaminele B și C are un efect tonic remarcabil.

Proprietăți și indicații

Chili are proprietăți anticanceroase testate pe șoareci. Reduce cu siguranță anumite tipuri de diabet și favorizează pierderea în greutate. Este cunoscut pentru calitatea de dezinfectant al alimentelor nu foarte proaspete ce pot fi surse de microbi. Decongestionează nasul și sinusurile.

Extern, el este revulsiv; este folosit în alifii medicinale contra durerilor musculare și/sau articulare.

Proprietățile chili în ayurveda

Savoarea sa este picantă, caldă, penetrantă. Acțiunea sa asupra umorilor diminuează vata și kapha, crește pitta. Acționează asupra limfei și grăsimilor • Colesterol: chili curăță ama.

Precauții la folosire

Ardeiul iute este iritant pentru piele. Spălați bine mâinile după ce ați manipulat ardeiul, astfel riscând să provocați iritații, și nu duceți mâinile la ochi și la gură câteva ore după aceea.

Din punct de vedere ayurvedic, nu trebuie luat prea mult chili de către tipul pitta, pentru că aduce prea multă căldură în stomac. Un exces de chili poate cauza diaree și o durere intensă în rect. Pentru tipurile pitta neechilibrate, el poate provoca hemoragii, care sunt o manifestare caracteristică de pitta (foc).

Atenție la concursurile de mâncat ardei

În urma unor astfel de concursuri pot rezulta victime cu grave iritații ale gurii, esofagului și stomacului care pot necesita chiar spitalizare.

Dacă veți simți arsuri după ce ați mâncat ceva foarte ardeiat, clătiți gura cu apă și beți un pahar de apă proaspătă.

Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare sănătoase

Puneți un chili verde în oricare vaghar (vezi rețeta pag. 105) pentru a fierbe bine carnea dar și peștele sau legumele. Chili poate fi încorporat în salate, domolind foamea, el trebuie adăugat în cantități foarte mici. La pagina 142 veți găsi rețeta pentru harissa, un sos cu chili și alte condimente care este un mare clasic în bucătăria magrebiană.

→ Salată de varză chinezească ardeiată

Pentru 6 persoane: o varză de China • 2 cepe albe • 6 morcovi • 1 buchet de cilantru (frunze fragede de coriandru) • 5 căței de usturoi • 1 lămâie • 2 linguri de oțet de Xeres • o lingură de oțet balsamic • 2 linguri de ulei de măsline • 2 linguri de zahăr bio nerafinat • 1 chili întreg pentru aromă • sare și piper după gust.

Tăiați varza și ceapa în lamele fine. Despicați morcovii în bastonașe. Cu ajutorul unei perechi de foarfeci, tăiați coriandrul pe care îl rezervați până la urmă. Zdrobiți usturoiul. Stoarceți

lămâia. Într-o salată amestecați cele două sorturi de oțet și sucul de lămâie, usturoiul, zahărul și ardeiul. Adăugați varza, morcovii și ceapa. Amestecați totul, foarte bine. Sărați și piperați după gust. Presărați coriandru înainte de a servi. Nu mâncați și ardeiul. Lăsați-l în salată.

→ Ulei de chili (olio santo)

Acest ulei picant și parfumat, de origine calabreză poate fi folosit pentru a „drege” mâncărurile italiene (paste, rizotto, pizza de casă) tocană, sosuri, venegrete.

Pentru ½ litru: 2 linguri de chili roșii, uscați (peperoncini, ardei pășăresc) • 4 căței de usturoi (facultativ) • 1 linguriță de măghiran uscat (facultativ) • ½ l ulei de măsline bio.

Puneți ardei mici într-o sticlă sau borcan cu închidere ermetică. Adăugați eventual căței de usturoi curățați, zdrobiți și zvâtați precum și măghiranul. Turnați uleiul de măsline agitați și închideți ermetic recipientul. Lăsați la macerat timp de o săptămână, la umbră și agitând o dată pe zi. Filtrați apoi printr-un tifon foarte fin și puneți la sticle.

Conservare: acest ulei se poate păstra mai multe luni dar ferit de aer și de lumină.

Specialități culinare din comerț

- **Condimente, sosuri picante:** în comerț se găsesc numeroase condimente pe bază de ardei iute (harissa, Tabasco, Ketchup iute) chili este adesea prezent în sosurile asiatice deja preparate dar aceste produse industriale conțin aproape mereu glutamat, un aditiv pentru gust care are efecte nefaste asupra sănătății (provoacă migrene, este un excitant nervos). Ca regulă generală, produsele naturale (picante și aromate) sunt preferabile aditivilor chimici din punct de vedere al calității și inofensivității.
- **Ceaiuri și băuturi ayurvedice:** chili intră uneori în compoziția ceaiului tchai (ceai condimentat). Se găsește de asemenea în ceaiurile ayurvedice conținând plante și condimente printre care și chili (de exemplu ceaiul Yogi Tea.)

Preparate medicinale de uz intern

→ Gargară cu chili și trandafiri

1 chili verde, 2 boboci de trandafir • 250 ml apă.

Puneți ingredientele în apă, dați în clocot și apoi acoperiți și lăsați la infuzat câteva minute.

Indicații: folosiți infuzia pentru gargară pentru că îndepărtează durerile de gât și laringita cronică. Se pot folosi și soiurile înrudite cu chili: paprika, espelette, cayenne.

→ Chili ajută în sevrul alcoolic.

1 praful de pudră de chili • 250 ml apă.

Dizolvați pudra de chili în apă caldă și răciți-o. Nu trebuie filtrat pentru că praful se depune pe fund.

Indicații: luați o dată pe zi pentru a scăpa de plăcerea de a bea alcool.

Preparate de uz extern

→ Ulei pentru masaj de încălzire cu chili

250 ml ulei de măsline bio • o lingură de chili mărunț, uscat.

Procedați ca pentru *olio santo*. Etichetați borcanul după ce ați filtrat uleiul.

Indicații: Masați zonele dureroase (reumatism, entorse, lumbago) sau suferind de celulită. Atenție, acest ulei este rubefiant, adică poate provoca o congestie pasageră a pielii. Evitați folosirea regulată dacă pielea este asensibilă, reactivă. Spălați bine mâinile după utilizare.

Conservare: acest ulei de masaj se conservă șase luni și chiar 1 an, la temperatura ambiantă, într-un flacon de sticlă ermetic.

Produse din comerț

- **Specialități farmaceutice:** se găsește în farmacii ca balsam rubefiant pe bază de ardei (balsam Saint-Bernard, Curamal).
- **Ulei esențial:** uleiul esențial de chili (frunze) bogat în capsaicină este folosit mai ales pentru exterior, în special în cosmeticele de siluetă, anticelulitice.



Cuișoare

Eugenia caryophyllata, Syzygium aromaticum

Nume sanscrit: *lavang* sau *deva kusum*

Portretul plantei

*Dacă mergeți la dentist,
cunoașteți bine parfumul meu
pentru că suntem folosite ca
desinfectant și anestezic dentar.
Dar avem și alte calități*

Cuișoarele sunt butoni florali uscați ai arborelui tropical *Eugenia caryophyllata*, originar din insulele Indoneziei orientale. Acesta poate atinge 10 m înălțime iar trunchiul, 30 cm în diametru. Produce „cuie”

cam la 6-8 ani și trăiește până la 50 sau chiar 150 ani. Astăzi arborele este cultivat în numeroase regiuni tropicale. Insula Pemba din arhipelagul Zanzibar este cunoscută și sub numele de „insula cuielor”; principala resursă este exploatarea a mai mult de trei milioane de arbori de cuișoare.

Puțină istorie

Cuișoarele au fost descoperite într-un sit arheologic din Mesopotamia, într-o bucătărie datând din jurul anilor 1700 înainte de Cristos. În China a fost introdus în 220 î.C. în timpul dinastiei Han. Romanii le importau *via* portul Alexandria făcându-se cunoscute în tot bazinul mediteranean. În timpul cruciadelor, în Europa, era utilizat ca antiseptic și contra durerilor dentare. În India unde se cultiva arborele de cuișoare, portughezii controlau comerțul încă din 1514. Apoi plantații au apărut în Reunion, Martinica, Haiti și Seychelles grație agronomului cu nume predestinat Pierre Poirre (Petru Piper).

Principii active

Principiile active diferă de la cuișoarele proaspete de mare calitate și cuișoarele uscate. Semnalăm hexaterpenele (caryophyllenă) esterii și fenoli din care eugenolul reprezintă 70-80%.

Proprietăți și indicații

Cuișoarele au proprietăți antiinfecțioase: au un puternic efect antibacterian cu spectru larg, efect antiviral, antifungic și antiparazitar. Sunt indicate contra infecțiilor dentare, ORL și respiratorii, hepatitelor virale, cistitelor, infecțiilor ginecologice, acneei infectate. În patologiile respiratorii și în răceli sunt recomandate pentru că împiedică răcirea extremităților și favorizează expectorația. Cuișoarele sunt un stimulant general și un neurotonic: au efect asupra asteniei (oboseală mare) efect psihic și intelectual, efect asupra disfuncțiilor tiroidiene, sclerozei în plăci, poliomielitei și insuficienței funcționale (tonifică plămânii și stomacul). Este un afrodisiac lejer și un cicatrizant. În același timp cuișoarele au efecte sedative și analgezice: sunt folosite în stomatologie pentru urgențe infecțioase și dureroase, contra durerilor articulare, inflamațiilor pulmonare și în gât, cefalee, nevrite, nevralgii.

Cuișoarele au de asemenea, proprietăți digestive, sunt utile în digestia dificilă, greața matinală, constipație și balonări (crește peristaltismul).

Proprietățile cuișoarelor în ayurveda

Acționează asupra chakra inimii (ana hata chacra) • Stimulează conștiința

Precauții la folosire

Cuișoarele sunt contraindicate în caz de ulcer la stomac, de colită, de colon iritabil, hemoroizi și recto-colită hemoragică.

Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare sănătoase

→ Pâine condimentată după fasonul meu

Pentru 4-6 persoane: 5 g de scorțișoară bucățele • 2 g cuișoare • 2 g anason verde-boabe • 1 gram piper negru • 1 gram cardamom • 100 g smântână • 200 g miere • 2 g pudră de ghimber • coaja de la o portocală • 100 g făină de grâu bio • 1 praf de sare • 15 g drojdie bio • 50 g praf de alune • 80 g praf de migdale • 1 ou.

Amestecați toate condimentele boabe sau bucăți și sfărâmați-le în pudră într-o râșniță de cafea. Amestecați smântâna cu mierea, adăugați condimentele și coaja de portocală, apoi amestecați. Puneți deoparte acest preparat. Amestecați făina, sarea, drojdia și praful de alune și de migdale. Filtrați crema răcită și încorporați în ea amestecul precedent apoi adăugați oul. Amestecați până când amestecul devine omogen. Turnați pasta obținută într-o formă de chec unsă cu unt și lăsați-o la temperatura ambiantă timp de ½ oră. Preîncălziți cuptorul la 170°C. Introduceți tava și lăsați-o 40 de minute. Răsturnați pâinea din tavă și lăsați-o pe un grătar, la răcit.

Pentru a măsura cantitățile

Dacă nu aveți un cântar de precizie	4 g = o linguriță de praf
iați echivalenții gramajelor într-o linguriță:	2 g = ½ linguriță de praf
	1 g = ¼ linguriță praf.

→ Hypocras

Hipocras este un aperitiv pe bază de vin și condimente după o rețetă din secolul XV. Există mai multe variante, pe bază de vin alb sau roșu. Cel pe care vi-l prezentăm este foarte ușor de preparat.

Pentru aproximativ 1 litru: 1l de vin alb sec • 100 g zahăr pudră • 20 g ghimber proaspăt zdrobit • 1 cuișor măcinat • 2 batoane de scorțișoară pisată într-un mojar.

Turnați vinul într-o salatiară mare, adăugați zahăr și mestecați până la dizolvarea completă. Adăugați apoi toate condimentele și amestecați din nou. Lăsați la macerat timp de două ore într-un loc răcoros apoi filtrați. Degustați la temperatura ambiantă.

Conservare: acest amestec se poate conserva 2 luni la rece.

Specialități culinare din comerț

• **Patru condimente:** cuișoarele sunt principalul component al amestecului patru condimente (vezi pag. 138)

Reprezintă, fără îndoială, unul dintre amestecurile celebre de condimente ce se folosesc în bucătăria franceză.

Preparate medicinale de uz intern

→ Cuișoarele pentru mestecat

Mestecând cuișoare imediat după masă prevenim halena. Dacă adăugăm și un pic de sare, se va ușura expectorația, se vor potoli durerile de gât și se va calma tusea.

→ Decoct de cuișoare

Pentru o ceașcă: trei cuișoare • 250 ml de apă

Faceți un decoct fierbând cuișoare în apă timp de 10 minute.

Indicații: Acest decoct are un efect carminativ, contra indigestiilor, flatulențelor cu colici, diaree.

Variante: același decoct luat cu miere de trei ori pe zi este un expectorant în bronșite și astm.

→ Macerat de cuișoare

Cuișoare • 1 pahar de apă • 1 lingură de oțet • sare de masă.

Puneți cuișoarele la macerat în paharul cu apă timp de 12 ore apoi adăugați oțetul și puțină sare.

Indicații: o linguriță din oră în oră pentru a domoli diareea sau voma cauzată de indigestie sau de o toxinfecție (hrană alterată) dar și în caz de febră sau diabet.

→ **Remediu ayurvedic contra grețurilor**

6 cuișoare • 1 lingură de ghimber proaspăt tăiat în bucățele • 1 l de apă.

Fierbeți ghimberul și cuișoarele în apă timp de 10 minute.

Indicații: beți câte un pahar de trei ori pe zi.

Preparate de uz extern

→ **Cataplasma contra durerii de cap**

10 cuișoare • o lingură de miere

Pisați cuișoarele într-o piua sau în râșnița de cafea apoi amestecați-le cu miere până când amestecul devine omogen.

Indicații: puneți preparatul într-o compresă și aplicați o cataplasma pe frunte. Țineți timp de o oră.

→ **Remediu contra durerilor de dinți**

1 vârf de cuțit de asa-foetida pudră • 10 picături de ulei esențial de cuișoare.

Amestecați ingredientele pentru a forma o pastă omogenă. Aplicați foarte puțin în caria dureroasă evitând contactul cu gingiile și limba.

Indicații: acest preparat oferă rezultate excelente pentru alinarea durerilor provocate de carii.

Variante: dacă nu aveți asa-foetida folosiți piper negru-pudră.

Produse comerciale

- **Specialități farmaceutice:** uleiul esențial de cuișoare este prezent în balsamul Aroma (cremă contra entorselor și durerilor articulare) dar și în specialitățile Nazinette ale Doctorului Gilbert (soluție antiseptică nazală) sau Aromasol (inhalant). Principalul component, eugenolul, se folosește în foarte multe specialități dentare.
- **Uleiul esențial:** uleiul esențial de cuișoare nu trebuie niciodată folosit în stare pură, fiind iritant. Diluat cu ulei vegetal, este eficient în arsurile solare și pentru durerile dentare. Este, de asemenea, folosit în industria parfumurilor unde conferă nota „garioasă” (garioața conține eugenol).



Coriandrul

Coriandrum sativum

Nume sanscrit: dhanyaka

Portretul plantei

*Mă cunoașteți pentru
semințele și frunzele mele.
Am o mulțime de alte nume:
hasmațuchi chinezesc, piper
chinezesc, piper japonez,
piper arabic. În Americi,
frunzele mele sunt numite
„cilantro”, un nume cu
origine andaluză.*

Coriandrul este o plantă anuală viguroasă. După dezvoltare, apar florile și semințele apoi planta moare. Poate atinge 80 cm înălțime, frunzele de un verde sobru sunt decupate în evantai. Condimentul este reprezentat de semințele plantei. Acestea sunt sferice având un diametru de 3-4 mm și o aromă

puternică. Frunzele cunoscute de asemenea cu numele de cilantro au un miros plăcut și sunt utilizate proaspete: au un gust de lămâie, ușor și apetisant.

Adus de coloniști în America de Sud, coriandrul este foarte popular în Mexic și Peru. Se cultivă în Rusia dar și în Maroc. De fapt el crește în toate zonele temperate ale lumii unde poate fi cultivat oricând în grădină.

Puțină istorie

Coriandrul a apărut inițial în sud-estul Europei și în Asia Mică. Este o plantă foarte veche. Coriandrul este menționat în Biblie iar semințele sale au fost găsite în mormintele faraonilor.

Numele de coriandru i-a fost dat de Plinius cel bătrân și provine din grecescul *kori* care înseamnă animal mic, gănganie sau ploșniță. De fapt mirosul frunzelor verzi de coriandru amintesc de ceva din mirosul ploșniței. Coriandrul creștea și în grădinile Babilonului. Era condimentul favorit al grecilor, evreilor și romanilor, în antichitate. Hipocrate vorbește despre el cu patru sute de ani î.C. dar o inscripție

pe papirus din 1550 î.C. îl menționează de asemenea ca fiind folosit de mii de ani în India și China unde se utilizau frunzele și semințele. În Evul Mediu, coriandru a fost citat ca afrodisiac în poveștile arabe *O mie și una de nopți*. Carol cel mare a dispus cultivarea în fermele imperiale din centrul Europei.

Principii active

Semințele de coriandru conțin un ulei volatil în a cărui componentă intră monoterpeni (10-20%) – printre care gamaterpineni și limoneni – monoterpenoli (60-80%) – printre care coriandrol și terpen – d – pinenă – esteri terpenici (2-3%) – în special acetat de geraniol – monoterpenone (7-9%) – printre care camphre (3-6%) - și, în sfârșit, cumarină și furocumarine.

Proprietăți și indicații

Compoziția complexă a uleiului esențial din semințele de coriandru îi conferă proprietăți tonifiante și stimulante, neurotonice și euforizante (foarte mare eficacitate) antiinfecțioase (bactericide, virucide) antiparazitare și antialgice. Este de asemenea utilizat ca anxiolitic și somnifer. În doză ridicată, are efect narcotic. Coriandru crește apetitul. Ușurează digestia, previne și ameliorează balonările (proprietăți carminative) și permite controlul hiperacidității gastrice (proprietăți antiacide). Este de asemenea utilizat – mai ales frunzele fragede – pentru a neutraliza alimentele prea condimentate.

Curăță și decongestionează ficatul. În final, coriandru ajută în toate problemele digestive. Are efect în urinările acide, iritante și în maladiile venerice. Este eficace împotriva reumatismului, gripei, erupțiilor cutanate, herpes, ganglioni inflamați (adenopatii) maladiilor induse de toxinele circulante și tuturor problemelor legate de alergii. În sfârșit, ameliorează vederea și este eficace contra infecțiilor la ochi.

Proprietățile coriandrului în ayurveda

Savoarea sa este astringentă și dulce • Este proaspăt, lejer, uleios
Diminuează și echilibrează trei umori • Hrănește trei țesuturi: limfă, sânge și mușchi • Acțiunea sa este stimulantă, diaforetică, diuretică, transformatoare.

Precauții la folosire

Coriandrul trebuie evitat de femeile însărcinate și de copiii sub doi ani. El nu are alte contraindicații. Poate fi folosit zilnic în bucătărie dar, în caz de cură terapeutică, nu trebuie să depășească perioade lungi de timp (două sau trei săptămâni).

Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare sănătoase

Frunzele verzi sunt foarte refreșizante și pot fi utilizate în multe feluri: pentru clătite, cu legume, chutney sau dhal de coriandru. Semințele însoțesc bine mâncărurile orientale, sosurile pentru carne albă și cruditățile (în special morcovii rași). La pag. 142 aveți rețeta sosului chermoula (Maroc) unde coriandrul este un ingredient principal.

→ Ciuperci á la grecque cu coriandru

1 mic buchet garni (2-3 fire de pătrunjel, 2-3 fire de cimbrisor, 1 frunză de dafin) • 100 g ceapă albă mică sau inima de la o ceapă mare albă • 600 g champignon, albe și nu foarte mari • 4 linguri de ulei de măsline • 1 lămâie • 1 lingură de bulion sau ½ brichetă pentru suc de tomate • 250 ml vin alb sec • 12 semințe de coriandru • sare fină.

Pregătiți buchetul garni. Curățați și tocați verdețurile și ceapa. Spălați repede ciupercile și apoi tăiați-le în sferturi. Într-o tigaie mică căliți ceapa 5-6 minute în ulei mestecând cu o lingură. Adăugați ciupercile, sucul de lămâie, bulionul sau sucul de roșii, vin alb, semințele de coriandru sparte și buchetul garni. Sărați după gust. Lăsați la fiert 10 minute bune, la foc potrivit, și mestecați din când în când cu lingura. Turnați totul într-o salatiară, lăsați la răcit și apoi puneți vasul în frigider pentru cam o oră pentru a-l servi rece, ca antreu.

→ Băutură digestivă cu mirodenii și lămâie

Este o băutură ce se servește caldă sau rece, în funcție de gust.

Pentru 1 litru: o linguriță de pudră de semințe de coriandru • 1 linguriță de chimion pudră • 1 linguriță de mentă măcinată • 1 linguriță de ghimber pudră • 1 l de apă • sucul de la o lămâie verde • un praf de sare • puțin sirop de trestie, după gust.

Lăsați mirodeniile la infuzat, în apă clocotită, 5 minute apoi filtrați. Adăugați sucul de lămâie, sarea și siropul.

Specialități culinare din comerț

În Franța coriandru este folosit mai mult în mâncărurile exotice. Poate fi întâlnit în oțetul macerat cu cornișon.

Preparate medicinale de uz intern

→ Lapte contra greții

Pentru 1 ceașcă: ½ linguriță de pudră de coriandru • ¼ linguriță de chimion pudră • 1 linguriță de miere • 250 ml lapte.

Într-un castron amestecați mirodeniile și mierea. Turnați laptele fiert și amestecați.

→ Băutură cu coriandru

Pentru o ceașcă: o linguriță de semințe de coriandru sparte • 1 linguriță de frunze de coriandru tăiate bucăți • 250 ml apă • zahăr brun (facultativ).

Lăsați câteva minute semințele și frunzele la infuzat în apă fiartă. Filtrați apoi îndulciți după gust.

Indicații: beți această infuzie de trei ori pe zi, după masă, timp de 2 săptămâni în cura de detoxifiere (pentru a purifica organismul de toxinele acumulate, la sfârșitul iernii – de exemplu), sau în caz de probleme digestive, urinare, cutanate sau hemoroizi cu sângerare.

→ Decoct de semințe de coriandru

1 lingură de semințe de coriandru sparte • ½ l apă • 1 linguriță de miere.

Fierbeți boabele de coriandru în apă timp de 10 minute cu capacul pe vas. Filtrați și îndulciți cu miere.

Indicații: luați câte o ceașcă mică după masă. Acest decoct este indicat în caz de dispepsie, colici cu flatulență, indigestie, afecțiuni biliare, vertij indus de nervozitate. Are un efect diaforetic, diuretic și expectorant.

→ **Decoct de condimente împotriva febrei**

½ linguriță scorțișoară din baton râșnit • 1 linguriță de semințe de coriandru • ½ linguriță de ghimber pudră • 250 ml apă.

Puneți toate condimentele în apă și fierbeți 10 minute. Filtrați și beți-l cald.

Indicații: În caz de febră, acest decoct este indicat pentru adulți și copii trecuți de 10 ani.

Suc de vin roșu cu coriandru împotriva febrei

Un remediu indian constă în
adăugarea în apă (250 ml) a unei
linguri de vin roșu sec și a unei

lingurițe de semințe de coriandru.
Apoi se filtrează decoctul și se
obține un preparat care scade febra.

Produse medicinale din comerț

- **Tinctura mama:** folosită în digestie, anticolsterol și pentru diareile infecțioase.
- **Ulei esențial:** uleiul esențial de coriandru are o aromă extrem de agreabilă și este apreciat pentru aceasta (în 1973 a fost creat parfumul Coriandru de către Jean Couturier). Se folosește ușor, 4-5 picături pe zi contra tulburărilor digestive, afecțiunilor virale și bacteriene.

Preparate de uz extern

→ **Loțiune contra conjunctivitei**

Preparați o băutură din coriandru (vezi pagina anterioară, filtrați apoi lăsați la răcit.

Indicații: spălați ochii cu această loțiune pulverizând cu un gaz inert.

Conservare: preparatul se păstrează 24 ore în congelator dar nu mai mult.



Chimionul

Cuminum cyminum

Nume sanscrit: *jeeraka*

Portretul plantei

*Eu pot rezolva toate problemele
voastre digestive*

Chimionul aparține aceleiași
familii ca și coriandrul (apiacee).

Este o plantă indigenă în Nilul
superior, Malta și Sicilia. Fructele sale (boabe) sunt ovale, lungi
de 6 mm și striate. Au o aromă agreabilă și penetrantă și un
dulce gust de bere. Aromă sa caracteristică este dominantă în
amestecuri de condimente.

Chimionul negru nu este chimion!

Nu trebuie confundat chimionul
sau chimionul aromat (*Cuminum
cyminum*) cu nigelul cultivat
(*Nigella sativa*), greșit apelat
chimion negru. Semințele sale
oferă un ulei vegetal comestibil de

înaltă calitate. Sunt folosite și în
bucătăria orientală în special pentru
aromatizarea pâinii ca și semințele
de mac sau susan. Totuși, el trebuie
consumat în cantități mici.

Puțină istorie

Chimionul este binecunoscut încă din antichitate, cu 5000 de ani
înainte de Cristos. Semințele de chimion au fost găsite în mormintele
faraonilor și se știe că egiptenii le foloseau pentru îmbălsămarea
regilor înainte de a utiliza scorțișoara și cuișoarele. Chimionul este
menționat în papirusul Ebers care datează de la 1550 î.C. În primul
secol de după Cristos, Plinius îl citează, de asemenea. Chiar și Biblia
face referire la chimion în vechiul și noul Testament.

Un grăunte de zgârcenie

Pe timpul romanilor, chimionul
era un simbol al zgârceniei iar
împăratul Marc Aurelius care era

cunoscut pentru trăsăturile sale de
caracter, era supranumit „Cuminum”
(chimion).

Chimionul a fost cultivat în Anglia la sfârșitul secolului al XIII-lea, apoi în Americi unde exploratorii spanioli l-au introdus pe valea fluviului Rio Grande. În zilele noastre Iranul produce chimion de calitate. Alți producători sunt India, Maroc și Turcia.

Principii active

Semințele de chimion produc 4-5% ulei esențial care conține monoterpene (pinene și terpinene), hexaterpene (betacario-phyllene), monoterpenoli (cuminol și mentol) aldehyde aromatice, (din care 20-30% aldehida de chimion) și cumarine.

Proprietăți și indicații

Mai multe probleme digestive pot fi ameliorate ținând cont și de chimion: este un carminativ, ajută digestia, țintește durerile de stomac și greața dar și diareea. Este un vermifug (aroma distruge viermii intestinali). Este foarte util în prevenirea problemelor de osteoporoză (fragilizarea oaselor) facilitând absorbția mineralelor în intestinul gros. Purifică sângele. Este un depurativ recomandat în tulburări cutanate. La femei, curăță uterul și sporește secreția de lapte. Previne pierderile de memorie în special pe cele asociate maladiei Alzheimer, scăderea vederii, tumorile. Este chiar și afrodisiac.

• Proprietățile chimionului în ayurveda

- Are o savoare picantă și astringentă • Este ușor și uleios •
- Diminuează și echilibrează toate umorile • Are o *virya* caldă • Este bun pentru trei umori și poate fi găsit oriunde în lume • Stimulează și ameliorează căldura fiecărui țesut. Favorizează creșterea și reîntinerirea acestora. Este un regenerator sau *rasayana*. Rezolvă toate problemele de doshas în exces.

Precauții la folosire

Nu are restricții de folosire

Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare sănătoase

Când gătiți, nu vă faceți probleme: chimionul este convenabil pentru toți, peste tot! În plus, el fortifică ficatul, stomacul, intestinele, este renumit pentru sporirea inteligenței memoriei. Rețineți, mai ales, că el ajută asimilarea mineralelor: este un mijloc natural de luptă împotriva carențelor. Este un condiment inconfundabil în bucătăria ayurvedică atât pentru parfum cât și pentru virtuțile medicinale.

Brânzeturi cu chimion sau otrava și antidotul

Condimentele bogate în esențe antiseptice sunt un factor de asanare al conținutului digestiv; sunt vestite în special împotriva fermentațiilor intestinale și

colitelor. Din această cauză, anumite brânzeturi rafinate care fermentează și sunt dificil de digerat, ca munsterul, se servesc cu chimion.

→ Vinete cu chimion

Pentru 6 persoane: 4 vinete frumoase • 2 ouă • 200 g făină de grâu bio • 200 ml lapte • o lingură de ulei de măsline • o lingură de chimion pudră • sare și piper • ulei de susan pentru prăjire.

Tăiați vinetele în lamele groase. Amestecați ingredientele pentru a face o pastă. Căliți bucățile de vinete în ulei de susan bine încins și lăsați-le la scurs. Amestecați totul și puneți la cald în cuptor înainte de a le servi ca antreu sau ca garnitură de legume.

→ Tocană vegetariană

Pentru 6 persoane: 400 g cartofi • 400 g dovlecei • 4 morcovi • 1 ceapă • 4 căței de usturoi • 2 linguri de ulei de susan de primă presă la rece • 2 lingurițe de boabe de muștar • 1 linguriță de ghimber tăiat • 1 linguriță de curcuma • 2 lingurițe de chimion pudră • 1 linguriță de boabe de chimion întregi • sare și piper, în funcție de gust.



Toradă vegetariană

Curățați legumele și tăiați-le în cuburi de aproximativ 2 cm. Tocați ceapa și curățați usturoiul (puteți lăsa căței întregi). Într-o tigaie puneți uleiul și boabele de muștar; când acestea au plesnit, puteți adăuga celelalte condimente apoi ceapa tocată. Astfel ați obținut ceea ce în bucătăria indiană se numește vaghar! Când ceapa devine străvezie, adăugați toate legumele și usturoiul dar și un pahar mai mare de apă. Sărați și piperați după gust. Acoperiți și lăsați să fiarbă la foc domol în jur de 45 de minute. Consumați fierbinte ca fel unic.

Specialități culinare din comerț

- **Brânză aromată** • chimenul este adesea prezent în brânzeturile originare din Europa de Nord (Olanda, Germania). Se oferă adesea cu munster alsacian.
- **Bretzele:** bretzele, pateuri sărate de origine germană și alsaciană sunt uneori presărate cu chimen pentru aromă.

Preparate medicinale de uz intern

→ Chimion de mestecat

Mestecând puține semințe de chimion cu ½ oră înainte de masă, crește apetitul și ajută la digestie. Mestecând după masă, prevenim cariile, indigestiile, fermentația intestinală și constipația.

Variante:

- Contra durerilor de stomac: mestecați o linguriță de semințe de chimion cu un praf de asa-foetida și un praf de sare de Himalaia.
- Contra grețurilor: mestecați o linguriță de semințe de chimion cu un praf de nucșoară pudră.
- Contra problemelor de aciditate gastrică: mestecați praf de chimion cu praf de coriandru și cu zahăr jaggery (zahăr de trestie brut de origine indiană); în lipsă, se poate folosi zahăr brun complet.

→ Remediu contra diareii

1 linguriță de pudră de chimion • 1 iaurt (preferabil de oaie).

Amestecați simplu ingredientele și consumați iaurtul.

→ Băutură chimion-coriandru pentru confortul zilnic.

Pentru 2 cești: ½ linguriță de semințe de chimion + 250 ml apă • 10 frunze de coriandru proaspete + 250 ml apă • un praf de sare.

Indicații: acest remediu luat de 2 ori pe zi, după mese, este eficient, împotriva maladiilor biliare, oboselii matinale, indigestie, dispepsie atonică, sindrom de malabsorbție cu diaree, flatulențe, colici, piroză (reflux gastric acid).

Variante: puteți produce o băutură de chimion-coriandru-mărar

Chimionul în cotidianul ayurveda

Remediul ayurvedic *jeergai rassam* este preparat cu semințe de chimion și curry fin. Este utilizat zilnic în toate casele din nordul Indiei pentru a ajuta digestia și a împiedica balonările. Un alt remediu este format din jumătate de linguriță de chimion pudră

amestecat cu o lingură de tamarin și cu miere; se ia înainte de micul dejun pentru a combate oboseala matinală, greața, voma, vertijul sau deficiența de fier. În fuzia de semințe de chimion amestecată cu suc de lămâie proaspăt este utilizată pentru oprirea sângerărilor nazale.

→ Lapte cu chimion pentru viitoarele mămici

Pentru 3 cești: 1 linguriță de semințe de chimion • 250 ml apă • ½ l lapte • 2 linguri de miere.

Preparați un decoct de semințe de chimion și lăsați la fiert 5 minute în apă. Filtrați, adăugați laptele și mierea apoi readuceți vasul pe foc până dă în clocot.

Indicații: serviți o cană (250 ml) pe zi. Pe timpul sarcinii acest preparat ajută la dezvoltarea fătului, ușurează nașterea, crește secreția de lapte și permite uterului să își revină. Este de asemenea, un lichid hrănitor, util în creșterea copiilor, pentru suferinzi de anemie și de nervi.

Conservare: păstrați în frigider, într-un vas acoperit (din 3 în 3 zile preparatul se înnoiește).

→ Remediu pentru ciclurile dureroase

1 linguriță semințe de chimion • 1 ceașcă suc de aloe vera.

Prăjiți semințele de chimion și, după răcire, răjniți-le în răjniță de cafea. Amestecați pudra în sucul de aloe vera.

Indicații: luați de 2 ori pe zi câte o linguriță din acest preparat începând cu trei zile înainte de ciclu și apoi pe toată durata acestuia.

Conservare: acest amestec se păstrează fără probleme mai multe zile în congelator, într-un recipient etanș.

Produse medicinale din comerț

- **Ulei esențial:** uleiul esențial de chimion este calmant, halucinogen în doze mari. El acționează prin acțiunea reflex moderatoare asupra sistemului nervos central și a măduvei spinării având efect sedativ și antispastic. Este un tonic digestiv; este carminativ și antiinflamator.

Preparate pentru uz extern

→ Baie contra infecțiilor vaginale și a leucoreelor

*2 l apă • 1 lingură
semințe de chimion
• 50 g rădăcini de
lemn dulce.*

Puneți apa la fiert, adăugați semințele de chimion și rădăcina de lemn dulce și lăsați-o la fiert 5-10 minute. Filtrați și utilizați lichidul la spălări vaginale.





Curcuma

Curcuma longa

Nume sanscrit: *haridra*

Portretul plantei

*Mă mai cheamă și șofranul
săracului*

Curcuma este o plantă anuală erbacee cu frunze grupate, atingând 1 m înălțime. Se consumă rizomul adică tija ce crește sub pământ și din care se dezvoltă rădăcinile și lăstarii. Planta, matură în aproximativ 9 luni, se recoltează din ianuarie și până în martie, în India. Foarte multe țări din sudul și sud-estul Asiei cultivă curcuma, India numărându-se printre ele. Deși poate că nu e cel mai mare producător se remarcă prin calitate.

Se folosesc bulbii-mamă și rizomii secundari. Pentru a facilita uscarea, rizomii sunt fierți în jur de o oră și, când amidonul devine gelatinos, rizomii sunt puși la uscat, la soare. Pentru piață, rizomii sunt perfect lustruiți căpătând o culoare galben-strălucitor... dar și un preț foarte mare.

Puțină istorie

Curcuma este originară din sudul Asiei unde a fost cultivată și utilizată în scopuri terapeutice și în ritualuri religioase. Se cultiva în Siria cu 600 de ani înainte de Cristos, cucerind și China în secolul VII după Cristos. Marco Polo îl descria în 1280 în China, remarcând asemănarea sa cu șofranul dar galbenul strălucitor de la curcuma este total diferit de galbenul auriu-orange al șofranului. Curcuma era cunoscută în Madagascar în secolul XIII. Timp de secole a fost utilizat în medicina ayurvedică pentru a ajuta digestia, pentru aplicări locale ca antiseptic și în cosmetică pentru a hrăni pielea.

Principii active

Uleiul esențial obținut din rizomi de curcuma conține monoterpene (phelendrene), hexaterpene (ziugiberene) și polifenoli în special curcumină.

Acest pigment galben natural a făcut obiectul a numeroase studii care au pus în evidență puternicele sale proprietăți antioxidante și anticanceroase. În sfârșit, curcuma conține flor și fier.

Curcuma: prevenția înainte de toate!

Curcuma este un condiment valoros care poate să aibă misiunea de a preveni numeroase afecțiuni: cancer (ficat, sân, colon), boli degenerative (artroză) sau neurodegenerative printre care maladia Alzheimer dar și altele specifice vârstnicilor. Este

importantă pentru vegetarieni pentru că tonifică ficatul și aportul de fier prevenind riscul anemiei. Previne cariile prin aportul de flor. Cu usturoi, curcuma este, într-adevăr, condimentul de elecție pentru o bucătărie sănătoasă. Folosiți zilnic!

Proprietăți și indicații

Curcuma are proprietăți antioxidante, stimulante, depurative, cicatrizante, antiparazitare, antialgice, antiinflamatorii și afrodisiace. Este foarte cunoscută pentru proprietățile sale digestive, carminative și coleretice (stimulează secreția biliară). Ameliorează indigestiile, stimulează flora intestinală, dizolvă gazele și toxinele, previne maladiile provocate de îngrășare și de dezechilibrele alimentare (purifică țesuturile și reglează, la fel, deficiențele și excesele).

Curcuma este antialergic (reduce eozinofilia): vezi formula pentru miere antialergică cu curcuma, pag. 78 În caz de artrită sau reumatisme are dublă acțiune fiind un antiinflamator dar și un factor drenant. În sfârșit, fluidizează circulația sanguină, diminuează anxietatea și stresul, ameliorează suplețea corpului având un efect de subțiere a taliei.

: Proprietățile curcumei în ayurveda

- : Are o savoare amară, astringentă, caldă, uscată și lejeră • Este**
- : tridoscopică (se potrivește la trei constituții) și echilibrează deci**
- : toate umorile • Hrănește șapte țesuturi • Purifică nadis care sunt**
- : canalele subtile unde circulă energia • Purifică chakra.**

Precauții la folosire

Curcuma este foarte dulce, foarte bine tolerată și nu are contraindicații. Totuși, trebuie știut că o alimentație puternic impregnată cu curcuma poate provoca defecte fără gravitate asupra mucoaselor. Trebuie avut grijă la protezele dentare pentru că se pot îngălbeni când consumați curcuma.

Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare sănătoase

Curcuma este șofranul săracului. Ne oneros, se folosește pentru colorarea untului, înghețatei, iaurturilor, pop-corn, sosurilor și pentru curry. Gustul și aroma sunt discrete nu și culoarea (curcumina este cunoscută ca și colorant alimentar sub codul E 100). Poate fi adăugată oriunde, de exemplu la orez, cereale, legume, plăcintă, pește, carne, muștar, murături, brânză, maioneză.

→ Brocoli și linte aromate cu curcuma

Pentru 4 persoane: 3 linguri de ulei de susan • 1 linguriță de boabe de muștar • 2 lingurițe de curcuma pudră • 1 ceapă tocată • 2 căței de usturoi tocați • 4 roșii • 150 ml lapte de cocos • 300 ml apă • 300 g linte ținută în apă timp de o oră • piper, sare • 1 broccoli.

Într-o tigaie, încălziți uleiul și prăjiți puțin boabele de muștar. Adăugați curcuma, apoi ceapa și usturoiul. Încălziți ușor apoi adăugați tomatele tăiate bucățele, laptele de cocos, apa și linte. Sărați, piperați apoi acoperiți vasul și lăsați-l la fiert o oră și jumătate mestecând din timp în timp și adăugând, eventual, apă dacă este necesar. Tăiați broccoli în rămurile mici și adăugați-l în tigaie și mai lăsați 10 minute la fiert. Se servește cald asociind un fel de mâncare sau ca fel vegetarian principal.

→ Ardei verde indian

Pentru 4 persoane: 2 cepe roșii • 2 chili verzi •
2 ardei verzi • 2 tomate • 4 linguri de ulei de susan •
1 linguriță de boabe de muștar • 1 linguriță de semințe
de chimen • 1 linguriță pudră de curcuma • 1 linguriță de
ghimber tocat • 1 linguriță semințe de coriandru • sare,
piper.

Curățați și tocați ceapa roșie. Tăiați ardeiul iute (piment) pe lung și îndepărtați semințele. Tăiați ardeiul verde pe lung, curățați-l de semințe și tăiați-l în lamele. Decojiți tomatele și tăiați în cuburi.

Într-o tigaie, încingeți uleiul de susan, adăugați boabele de muștar, prăjiți-le apoi adăugați ardeiul, tomatele și ciușca și lăsați la fiert în jur de 10 minute. Serviți cald ca garnitură.

→ Sfuf libanez

Această prăjitură ușor de făcut și destul de economică are o consistență destul de densă. Este ideală la o gustare sau la ceai, cafea sau pe lângă o salată de fructe.

Pentru 8-10 porții: 3 pahare de griș fin (de prăjituri) •
1 pahar de făină • 1 pachetel de drojdie • 1 pahar de
zahăr • 2 linguri de curcuma pudră • 1 pahar de ulei
vegetal dulce și fructos (alune, susan) • 2 pahare de lapte
(vacă sau oaie) • unt sau ulei pentru formă • puțin muguri
de pin (facultativ).

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Într-o salatiară amestecați grișul, făina, drojdia, zahărul și curcuma. Faceți o scobitură și adăugați uleiul și laptele apoi amestecați pentru a obține o pastă omogenă. Ungeți tava cu unt sau cu ulei și turnați pasta. Eventual decorați cu muguri de pin. Țineți la cuptor 20 minute. Se servește rece.

Variante: puteți adăuga și alte condimente (șofran, scorțișoară, cardamom...) sau 2-3 lingurițe de apă de flori de portocale (excelent) sau punând muguri de pin în migdale tăiate sau pastă de fructe uscate (struguri sau caise tăiate în bucățele).

Specialități culinare din comerț

Curcuma este folosită mai ales drept colorant alimentar natural prin principalul său constituent, curcumina (E 100). Este de asemenea, prezent în multe condimente pe bază de muștar (de tip sos picallily).

Preparate medicinale de uz intern

Peltea cu curcuma și amla contra diabetului

2 kg de amla • 4 g agar-agar (2 lingurițe rase) • 2 lingurițe de pudră curcuma.

Presați fructele în așa fel încât să obțineți 1 l de suc. Puneți-l la încălzit. Dizolvați agar-agar în puțin suc și încorporați-l în restul de suc. Adăugați curcuma. Puneți amestecul la fiert și lăsați-l 5-10 minute.

Indicații: acest gel care poate fi conservat 10 zile la frigider, la 4°C se consumă în cure de câte 3 luni, în jur de o linguriță înainte de fiecare masă.

Agar-agar, în general oferit în plicuri de 4 g se găsește la magazinele bio.

Amalaki sau amla, un fruct cu adevărat mirobolan.

Remediul amalaki este un produs ayurvedic renumit, constituit din pulpă uscată de amla sau amalaki (*Phyllanthus emblica* sau *Embrica officinalis*) un fruct care seamănă cu o prună și are un suc verde lipicios. În franceză se mai numește „myrobolan”. În India este folosit la gătit în special sub formă de

peltea dar și în cosmetică sau medicina ayurvedică. Foarte bogat în vitamine, este un puternic agent antioxidant. Amla se poate găsi în piețele indiene sau în băcăniile indiene și sri lankeze.

→ Gargară în durerile de gât

½ l apă • 1 linguriță curcuma pudră • 1 linguriță de sare de Himalaya.

Amestecați simplu toate ingredientele și încălziți amestecul.

Indicații: folosiți când încă e cald, în gargară, acest remediu fiind foarte eficace contra laringitei.

→ **Lapte cu curcuma și piper împotriva răcelilor**

- 1 linguriță de pudră de curcuma • 1 praf de piper pudră
- 1 pahar de lapte fierbinte.

Amestecați toate ingredientele.

Indicații: luați acest remediu înainte de culcare în caz de frisoane, de bronșită, de reumatism, de dureri în gât.

→ **Miere antialergică de curcuma**

1 linguriță de curcuma pudră • 1 lingură de miere.

Amestecați ingredientele.

Indicații: luați câte o jumătate de linguriță din acest amestec de trei ori pe zi timp de trei luni. Tratamentul este recomandat astmaticilor și persoanelor cu alergii cronice (eozinofilie pe un teren alergic).

Produse medicinale din comerț

- **Specialități farmaceutice:** curcuma este prezentă în două specialități cu acțiune hepatodigestivă: Hepatoum (soluție de băut) și Billerol (pastile).
- **Extract standardizat:** există un extract standardizat de curcuma. El are proprietăți digestive, protectoare ale sistemului cardio-vascular, antiinflamatorii și antiinfecțioase. Se găsesc în magazinele cu plante medicinale și cu produse bio sau naturiste.
- **Ulei esențial:** uleiul esențial de curcuma este recomandat contra tulburărilor digestive și respiratorii. Nu se recomandă pentru uz extern.

Preparate de uz extern

→ **Pudră contra plăgilor**

Presărați pudră de curcuma pe rană deoarece are un efect antiseptic și purifiant.

→ **Clătirea gurii împotriva aftelor**

1 linguriță de pudră curcuma • 1 pahar de apă.

Dizolvați curcuma în apă caldă.

Indicații: spălați-vă pe dinți de trei ori pe zi până când aftele dispar.

→ Cataplasme contra entorselor

Aproximativ o lingură de curcuma pudră • apă.

Dizolvați pudra de curcuma în apă până obțineți o pastă omogenă.

Indicații: Întindeți această pastă pe zona umflată, acoperiți cu o compresă pe care o lăsați minim o oră.

Produse cosmetice

Pentru piele, curcuma este foarte utilă: este, categoric, o sursă de antioxidanți. Previne riscul infecțiilor și pe cel al inflamațiilor precum și mătreața. În ayurveda ameliorează toate inconvenientele induse de foc (doshas). Se poate face o mască de înfrumusețare cu curcuma pentru refacerea tenului și protecția pielii împotriva soarelui, gerului și vântului.

→ Mască de curcuma

1 linguriță rasă de curcuma pudră • 2 lingurițe de smântână proaspătă, groasă.

Amestecați ingredientele până obțineți o pastă omogenă.

Indicații: Aplicați pe față, bine curățată în prealabil. Mențineți masca 5-10 minute apoi spălați cu apă limpede.

Atenție! Dacă aveți pielea foarte fină, reduceți doza de curcuma sau faceți un test prealabil pe pliurile încheieturii pentru a observa colorația obținută.

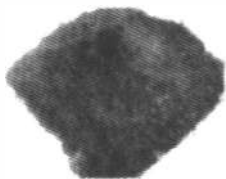
→ Ulei auriu de curcuma

1 lingură rasă de curcuma pudră • 50 ml ulei vegetal bio (măslină, susan, sâmburi de strugure, macadamia...).

Într-un borcan mic, puneți pudra de curcuma și acoperiți-o cu ulei. Lăsați la macerat la temperatura ambiantă cam o săptămână agitând în fiecare zi. Filtrați prin tifon într-un vas de sticlă care se poate închide ermetic. Puneți o etichetă.

Indicații: folosiți acest ulei pentru față și pentru corp, în cantități mici masând bine pentru a pătrunde în piele. Hrănește și protejează pielea, conferă o mină bună și are efecte antioxidante (antirid) în funcție de concentrația în polifenoli a curcumei.

Șmecherie: dacă aveți un ten foarte alb și dacă uleiul este prea colorat pentru aceasta este suficient să-l înmulțiți puțin adăugând ulei de bază.



Curry sau cari (frunze de curry)

Murraya koenigii

Nume sanscrit: *Karipattar* sau *karuvepillay*

Portretul plantei

Frunzele mele folosite drept condiment nu au legătură cu amestecul numit „curry” care este format din diverse condimente.

Frunzele de curry cresc într-un arbore mic cu foliaj semi-persistent cultivat în special în India, în regiunile umede și calde unde oamenii i-au apreciat savoarea. Produce un ulei esențial și conține

glucozida numită koenigian. Este posibil să fie procurată de pe piață și din magazinele exotice (indiene, chinezești, reunioneze) frunzele provenind din import. Sunt vândute sub formă de ramuri cu frunze semănând cu cele de lămâi dar cu talia celor de măslin. Frunzele crude se conservă 15-20 zile în frigider, dar se găsește de asemenea și praf de frunze de curry, cu proprietăți identice; se utilizează și frunze uscate. Atenție, verificați bine eticheta pe care să scrie frunze de curry și nu amestec de condimente denumit de asemenea curry. Pentru curry sunt folosite următoarele denumiri: frunze de curry, curry-frunze, frunze de cari, *curry patha*, *curry leaf*, *carripoulé*, *caloupilé* (sau *kaloupilé*) frunze de lămâi.

Puțină istorie

Numele de „curry” provine din cuvântul tamul *kariveppilai*, format din *kari*, adică sos și *ilai*, frunze. Calupilul este o plantă originară din Sri Lanka și din India unde se găsește în mod obișnuit în stare sălbatică la altitudini mici, în pădurile himalaiene din statele Sikkim și Assam. Frunzele de curry fac parte din tradiția populară în India. Se cultivă în grădinile domestice din Keiala. Puțin, este considerată ca „un condiment al săracului”.

Cultivați calupil

Dacă aveți șansa să găsiți o plantă în comerț sau printr-o cunoștință puteți cultiva în ciubăr un calupil (*Murraya koenigii*) în casă sau în seră. Este un arbust din familia rutacee (seamănă cu lămâiul și portocalul) și, în vas, poate atinge o înălțime de cam 1 m (față de 5 m

natură). Se plantează primăvara în pământ reavăn și bogat în humus. Frunzișul este semipersistent. Produce flori albe ce seamănă cu ale lămâiului, apoi fructe ce devin roșii spre negre la maturitate și care, în India, se folosesc în scop medicinal.

Principii active

Frunzele de curry conțin un ulei esențial bogat în alfapinene, sabinene și betapinene dar și alcaloizi printre care muraiacinina.

Proprietăți și indicații

Frunzele de curry au o acțiune antidiabetică, antioxidantă, antiinflamatoare, antimicrobiană, hepatoprotectoare și anticolsterol. Ajută la digestia mâncărilor mai grase și ameliorează greața matinală sau cauzată de o indigestie.

Proprietățile frunzelor de curry în ayurveda

Are savoare dulce și astringentă. Echilibrează toate doshas: diminuează vata, pitta și kapha. Vipaka – dulce sau picantă. Vyria – rece.

Precauții în folosire

Nu sunt nici contraindicații, nici precauții de folosire.

Nu uitați lămâiul

Dacă aveți șansa să aveți un lămâi puteți folosi frunzele acestuia la fel ca pe cele de curry sau dafin.

Chiar dacă aroma este mai puțin pronunțată dă o aromă delicată preparatelor din pește, carne albă, mâncăruri exotice.

Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare sănătoase

Frunzele de curry se apropie, prin folosirea lor, de cele de dafin. Aroma lor evocă lămâiul și amestecul de condimente denumit curry. Le puteți adăuga, uscate sau verzi, în toate preparatele care se pretează (supă de pește cu vin, sosuri și tocană marinată). Dacă le utilizați la prepararea vagarului (vezi rețeta pag. 105) se vor folosi verzi nu uscate.

→ Orez aromat cu lămâiță și frunze de curry

Acest orez se poate servi însoțind carnea albă și peștele sau ca mâncare unică dacă i se adaugă bucăți de omletă, creveți.

• 2 pahare de orez • 4 pahare de apă sărată • o mână de mazăre verde „mange tout” • o mână de fasole verde, proaspătă • o lingură de supă (de măslina, de susan) • 3 linguri de frunze de curry • 3 linguri de tije de lămâiță • o lingură de ardei iute roșu • 1 lingură de ghimber proaspăt, tocat • 4 linguri de nucă de cocos tăiată • 1 praf de zahăr pudră • sare • suc de lămâie.

Fierbeți orezul în apa sărată, scurgeți-l, și puneți-l deoparte. Spălați păstăile verzi de mazăre și tăiați-le în bucăți de 1 cm. La fel și fasolea verde. Încingeți uleiul într-o tigaie, la foc potrivit adăugați legumele și lăsați-le 2-3 minute. Adăugați apoi frunzele de curry, lămâița, ardeiul, ghimberul, și mai lăsați 2-3 minute. Procedați în aceeași manieră cu nuca de cocos. Amestecați orezul cu restul de ingrediente adăugați zahărul și mai mestecați puțin. Dregeți după gust cu sare și suc de lămâie.

Specialități culinare din comerț

• **Curry (amestec):** frunzele de curry intră frecvent în compoziția amestecului ce poartă acest nume.

Preparate medicinale de uz intern

→ Frunzele de curry proaspete

În India frunzele fragede amestecate în miere se folosesc pentru tratarea diareei, dizenteriei și hemoroizilor. Mâncați 10

frunze proaspete în fiecare dimineață timp de trei luni și se poate preveni diabetul la persoanele născute din părinți diabetici, se ameliorează suferința diabeticii și obezilor. Se constată o dublă acțiune a tratamentului pe măsură ce diabeticii obezi scad în greutate, glicemia trece înspre valori normale.

→ **Suc de frunze de curry și de lămâie**

*1 linguriță de suc din frunze proaspete de curry •
o linguriță de suc de lămâie • 1 linguriță de zahăr.*

Tăiați fin frunzele de curry verzi și apoi presărați-le, de exemplu într-un zdrobitor de usturoi până obțineți o linguriță de suc. Amestecați acest suc cu celelalte ingrediente.

Indicații: În India, acest remediu din medicina populară tratează oboseala matinală, greața, voma provocată de indigestie sau exces de grăsimi ori oboseala nervoasă.

Produse medicinale din comerț

Frunzele de curry nu sunt folosite în medicina occidentală. Pot oferi ulei esențial dar acesta nu se comercializează până în prezent.

Preparate de uz extern

- Frunzele de curry pot fi aplicate drept cataplasma pe erupții sau vânătăi.
- Sucul proaspăt picurat în ochi le redă strălucirea și îi protejează împotriva cataractei.



Feniculul

Foeniculum vulgare

Nume sanscrit: *mati sonf*

Portretul plantei

Semințele mele pe care le puteți ronțați la sfârșitul mesei pentru a vă ameliora digestia se aseamănă cu cele de chimen dar sunt mai verzi, mai lungi și striate de linii longitudinale.

Feniculul *Foeniculum vulgare*, este o legumă foarte răspândită; în grădinile noastre sunt prezente mai multe subspecii: anasonul cultivat sau fenicul de Florența, feniculul dulce sau feniculul de Provence, feniculul piperat.

Feniculul se cultivă în India, în nordul Europei, în Malta, în Japonia. Tija sa poate atinge 1 m înălțime și florile sale sunt ombelate (feniculul este o umbeliferă). Culoarea fructelor este galben-verzuie sau galben-brună. Acestea din urmă sunt alcătuite din două carpele reunite și atașate la pedicel; sunt denumite semințe de fenicul, la o grămadă, fără a se mai face distincție pe soiuri. Sunt aromate, cu un gust dulce și agreabil. Distilate în vid oferă 15% ulei vegetal și 1-6% ulei esențial bogat în anetol, al cărui miros este descris ca aromatic, proaspăt, condimentat.

Puțină istorie

În India, utilizarea culinară și medicinală a feniculului începe din antichitate când i se atribuie virtuți magice. În Evul Mediu, cultura feniculului s-a răspândit în Italia. Caterina de Medicis l-a introdus în Franța în secolul al XVI. Astăzi, se cultivă în special în Franța, Spania, Italia și India.

Principii active

Uleiul esențial de fenicul înglobează principii active majore ale acestuia: monoterpene (pinen, limonen) monoterpenoli (fencol) metil-eter-fenoli (chavicol) aldehide, cetone (fencon, camfor),

oxizi transanetol, cumarine și furocumarine. Feniculul conține de asemenea vitaminele B (B1, 2, 3, 5, 6, 9), vitamina C, minerale și oligoelemente (Ca, Fe, Mg, Ph, K, Zn, Mn).

Proprietăți și indicații

Feniculul este aperitiv, carminativ, digestiv. Calmează durerile interne, setea excesivă, curăță sângele și urina, scade senzația de greață, vomă, balonări, febră, tulburări vizuale. Favorizează alăptarea, tonifică uterul și reglează hormonii feminini (proprietăți estrogenice – like conferite de transanetol). Observăm că feniculul reprezintă un remediu pentru problemele feminine: ciclul dureros, menoragie, metroragie (probleme în afara ciclului).

Este recunoscut și ca afrodisiac.

: Proprietățile feniculului în ayurveda

: Are o savoare dulce, picantă, amăruie • Este ușor și înprospătează •
: Echilibrează prin diminuare trei umori • Hrănește țesuturile
: limfatice, sanguine și de reproducere • Corectează la final toate
: simptomele de exces la pitta (febră, probleme cu pielea și altele).

Precauții la folosire

Semințele de fenicul sunt contraindicate în caz de sarcini, la femeile diagnosticate sau suferind deja de un cancer hormonodependent. În orice caz, la femei, doza nu trebuie să depășească 7 g pe zi (cam două lingurițe).

Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare sănătoase

→ Sos satay

Sosul satay însoțește de minune puiul fript sau frigăruile de pui, de exemplu, cu castraveți și bucăți de ceapă. Poate, la fel, însoți și cruditățile.

Pentru un bol mic de sos: ½ linguriță de ulei de arahide •
1 linguriță de fenicul măcinat • 2 lingurițe de malay curry
pudră (vezi rețeta pag. 138) ½ linguriță de zahăr
• 6 lingurițe de unt de alune de pământ.

Într-o tigăiță, prăjiți ușor, în ulei, semințele de fenicul măcinate cu pudra de malay curry și cu zahărul până când apar primele semne de transformare în pastă brună. Adăugați untul de alune de pământ și încălziți până ce toate ingredientele se amestecă foarte bine. Încorporați progresiv apă până la consistența dorită.

Conservare: sosul acesta poate fi ținut în frigider timp de 2-3 zile.

→ Tărie de casă

Pentru 1 l de tărie: 1 l de vodcă sau rachiu tare • 2
lingurițe de semințe de fenicul • 1 buc. cuișor • 1 baton de
scorțișoară • 90 g zahăr.

Lăsați la macerat laolaltă, toate ingredientele timp de 2 săptămâni, filtrați, îmbuteliați și astupați bine.

Conservare: lichiorul rezistă câțiva ani.

Specialități culinare din comerț

Feniculul este prezent în multe lichioruri de plante.

Preparate medicinale de uz intern

→ Boabe de fenicul mestecate

Împotriva problemelor digestive, mestecați câteva semințe de fenicul după mese.

→ Amestec digestiv de semințe

25 semințe de fenicul • 12 semințe de chimion •
12 semințe de fenugrec • ¼ linguriță de sare fină.

Prăjiți boabele la foc domol într-o tigaie apoi pudrați cu sare.

Indicații: preparatul se ia după mese pentru o digestie bună.

→ Băutură digestivă

Pentru o ceașcă: 1 linguriță semințe de fenicul • 250 ml apă.
Vărsați semințele de fenicul în apă fierbând și mai lăsați la fiert încă 5 minute, acoperit.

Indicații: luând câte o ceașcă de 2-3 ori pe zi, această băutură ajută în digestiile dificile, în edeme (de ordinul Kapha), colite la alăptare (se ia de către mama care alăptează).

→ Băutură „CCF” (chimion, coriandru, fenicul).

Pentru o ceașcă: o linguriță dintr-un amestec omogen de semințe de chimion, coriandru și fenicul • 250 ml apă fiartă.

În prima fază, măsurați cantitățile egale din cele trei feluri de semințe, turnați-le apoi într-un borcan și agitați-l până se amestecă bine. Puneți etichetă. Folosiți o linguriță din acest amestec pentru o ceașcă de băutură.

Indicații: Această băutură este eficace contra febrei și tulburărilor urinare dar și a problemelor digestive.

→ Remediu împotriva diareii

½ linguriță de fenicul pudră • ¼ linguriță de ghimber pudră
• 1 iaurt.

Amestecați cele două prafuri cu iaurtul.

→ Remediu util din praf de condimente

Pentru această formulă medicinală, o parte înseamnă o linguriță, de exemplu, dar puteți considera că o lingură reprezintă o parte etc.

1 parte piper măcinat • 2 părți fenicul pudră • 1,5 părți chimion pudră • 1 parte cardamom pudră • 1 parte pudră fină de frunze de rubarbă • 1/5 părți pudră de sulf (f. puțin) • 7,5 părți de miere • 7,5 părți trandafiri confiați.
Amestecați toate ingredientele și puteți păstra amestecul până la un an în recipient etichetat.

Indicații: o linguriță din acest amestec luată de trei ori pe zi în apă caldă este un veritabil remediu contra hemoroizilor (inclusiv cu prolaps de rect), fisurilor anale, constipației, urticariei cronice,

herpesului genital, zona dermatozelor cronice, dermatozelor senile, vitiligo și dureri reumatismale.

Variante: pregătit cu o infuzie de fenugrec în loc de apă caldă, acest preparat va fi util împotriva tusei însoțită de secreții nazale excesive, rinite, bronșite cronice, astm.

Remarcă: pudra de sulf și cea de rubarbă se găsesc la farmacie.

Indicații: se ia de 2-3 ori pe zi.

Produse medicinale din comerț

- **Extract standardizat:** există un extract standardizat de fenicul care se ia sub formă de picături. Se găsește în magazinele de plante, de produse bio și naturale. Are proprietăți digestive și regulatoare asupra hormonilor feminini.
- **Ulei esențial:** prin distilare, feniculul elimină o esență folosită la fabricarea lichiorurilor și în parfumerie. Vânzarea uleiului esențial de anason este totuși reglementată în funcție de conținutul în anetol. În schimb, hidrolatul sau „apă de fenicul” (apa evaporată rezultată la distilare) se utilizează ușor. Tratează aciditatea, ochii înroșiți, probleme cu bila, grețurile, urinările dese (colorate și cu miros), transpirația excesivă și cu miros puternic. Ajută la eliminarea paraziților intestinali și ameliorează crizele de hemoroizi.

Preparate de uz extern

→ Baie cu vapori de fenicul

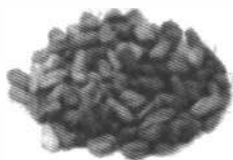
50 g semințe de fenicul • 1 l apă

Fierbeți semințele de fenicul în apă apoi faceți o baie de vapori deasupra unui vas având un prosop pe cap.

Indicații: ameliorează afecțiunile oculare.

Variante: puteți filtra această loțiune și să aplicați comprese pe frunte contra migrenelor cronice.

Conservare: 24-48 ore în congelator.



Fenugrecul (fân grecesc)

Trigonella foenum-graecum

Nume sanscrit: *methi*

Portretul plantei

Ca și curcuma, sunt un condiment util diabetilor

Fenugrecul este singurul condiment cunoscut aparținând familiei fabaceelor (vechile leguminoase) fiind rudă cu mazărea, fasolea, trifoiul.

Frunzele sale sunt compuse din trei foliole ovale semănând cu cele de trifoi.

Poate atinge 60 cm înălțime și face flori alb-gălbui. Produce păstăi de 8 cm lungime în care se găsesc 10-20 semințe de culoare bej. Acestea au un miros puternic, caracteristic, iar savoarea lor amară amintește de țelină.

Puțină istorie

Originar din orientul Mijlociu și India, fenugrecul s-a răspândit în jurul Mediteranei și până în China. Planta își trage numele de la latinescul *foenum graecum* adică fân grecesc. În antichitate chiar se folosea ca furaj.

Principii active

Fenugrecul este foarte bogat în minerale și vitamine. El conține numeroase substanțe active: acid nicotinic, alcaloizi, flavonoide, saponine, steroizi (diosgenine și yamogenine). Acestea din urmă care sunt la originea proprietăților sale aperitive, contribuie la echilibrarea sintezei de colesterol și a hormonilor sexuali.

Proprietăți și indicații

Fenugrecul exercită o activitate hypoglicemiantă în mai multe tipuri de diabet, reduce colesterolul și trigliceridele ceea ce îl face foarte interesant în prevenirea riscurilor cardio-vasculare.

Stimulează și protejează ficatul ajutându-l să elimine toxinele atunci când este supraîncărcat din motive de alimentație.

Este un agent tonifiant fizic și psihic și un anabolizant. Se recomandă în caz de surmenaj, oboseală psihică sau la bătrâni. Alt interes față de fenugrec al persoanelor în vârstă: are proprietăți antioxidante și poate avea un efect preventiv pentru apariția unor tipuri de cancer (colon, vezica biliară, sân). Ameliorează reumatismul, durerile articulare și colicile. Este un normalizant feminin: după naștere, uterul își revine foarte repede la forma normală iar alăptarea se ameliorează. Are, de asemenea, acțiune antiparazită și antifungică.

Proprietățile fenugrecului în ayurveda

Are gust amar și astringent • Este cald, sec și lejer • Reechilibrează umorile (doshas) diminuându-le. Acționează asupra țesuturilor limfatice, sanguine, nervoase și de reproducere. • Acțiunea sa este tonică și revigorantă (rasayana) • Curăță sângele: un exces de pitta poate fi controlat cu fenugrec. • Acționează în ama cronică (asociația fenugrec, pudră de ghimber și melasă curăță toate *amas* din corp și stimulează ficatul). Doza recomandată în ayurveda este de 1 g pe zi în apă sau lapte.

Precauții la folosire

Fenugrecul nu se recomandă femeilor însărcinate. Uneori poate acționa ca un inhibitor al absorbției de fier, dar aceasta se petrece dacă există o carență (malnutriție, regim vegetarian dezechilibrat). Dimpotrivă, dacă regimul este echilibrat, fenugrecul ameliorează absorbția de fier.

Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare sănătoase

Semințele și frunzele de fenugrec pot fi consumate de la vârste fragede. Fenugrecul însoțește supele, mâncărurile de

legume (mai ales vinetele), leguminoasele, plăcintele fierte în abur (de orez). Poate fi adăugat în prăjituri iarna, (conține calciu și fier). Amăreala sa echilibrează și neutralizează dulcele. Se poate consuma și ca semințe încolțite dar cu măsură.

***Fenugrecul sub toate formele sale: un aliat al sănătății
și al tonusului dumneavoastră!***

Frunzele de fenugrec sunt bogate în trigonelină (un alcaloid tonifiant netoxic). Preparat cu legume rezolvă numeroase tulburări funcționale și ajută sănătății generale. Consumând frunze verzi luate direct de pe plantă vă conservați memoria, crește vigoarea sexuală, rezistența la infecții mai mare, îmbătrânirea prematură este amânată. Este un condiment fortifiant și hrănitor care tonifică părul și unghiile.



Preparate medicinale de uz intern

→ Băutură cu fenugrec

Pentru 1 ceașcă: o linguriță fenugrec • 250 ml apă.

Dacă fenugrecul este sub formă de semințe, faceți un decoct: fierbeți semințele în apă până se înmoaie. Dacă este măcinat, faceți o infuzie.

Indicații: această băutură ameliorează digestia, colicile, durerile cu junghiuri (ventrale, care sunt dureri *vata*) și pe cele de articulații. Ajută la ameliorarea problemelor de diabet și de obezitate întărind țesuturile limfatice (beți 1 litru pe zi). Contra durerilor de spate beți câte un litru pe zi timp de 8 zile: relaxarea este asigurată. O ceașcă din această băutură îndulcită cu miere și băută zilnic este un tratament recomandat în numeroase probleme hepatobiliare (dureri de cap provenind de la bilă, inflamații ale vezicii biliare sau calculi biliari, colică biliară, ciroză

hepatică, icter) dar și contra astmului, nervozității, insomniilor. Este recomandată și pentru o mai bună tolerare a chimioterapiei anticancer.

→ **Apă de fenugrec contra hipertensiunii**

1 linguriță de semințe de fenugrec • 1 l apă

Lăsați semințele în apă rece până se înmoaie. Beți dimineața apa apoi mestecați semințele.

Indicații: acest preparat scade tensiunea arterială.

Truc: dacă semințele sunt încolțite, nu mai sunt așa amare.

Trei plante ayurveda utilizate de diabetici

În India, fenugrecul, curcuma și
amla (vezi pag. 77) sunt considerați

remedii antidiabetice. Fenugrecul
este considerat antidot al zahărului.

→ **Băutură sedativă cu fenugrec și valeriană**

*Pentru o ceașcă: 1 linguriță semințe de fenugrec • 1
linguriță frunze de valeriană • 250 ml apă.*

În apă fiartă în prealabil lăsați la infuzat, 10 minute, semințele și frunzele.

Indicații: problemele legate de o foarte mare nervozitate sunt ameliorate cu această băutură.

Preparate de uz extern

→ **Loțiune vaginală**

*3 lingurițe de semințe de fenugrec • 2 l apă • un praf de
curcuma.*

Pregătiți un decoct de semințe de fenugrec lăsându-le 5-10 minute pe foc, cu vasul acoperit, cu apa în clocot. Adăugați curcuma, lăsați 2-3 minute la infuzat apoi filtrați.

Indicații: această loțiune poate fi folosită în spălături vaginale, contra leucoreei sau pentru îndepărtarea mirosurilor persistente de după ciclu.

→ **Mască capilară**

1 borcan de iaurt • ½ linguriță fenugrec pudră.

Amestecați și apoi aplicați pe păr și pe pielea capului: lăsați 10-15 minute înainte de spălare.

Indicații: această mască combate mătreața, părul tern și dă strălucire părului.

→ **Îngrijirea corpului și părului**

Lapte • 1-2 lingurițe de pudră de fenugrec.

Fierbeți puțin lapte și adăugați pudră de fenugrec apoi mestecați bine pentru a obține o pastă omogenă și onctuoasă.

Indicații: acest amestec aplicat pe piele asigură păstrarea unei sănătăți de invidiat. Spălați părul pentru a preveni căderea, calviția, mătreața.

Conservare: se poate păstra câteva zile în frigider.



Ghimberul

Zingiber officinale

Nume sanscrit: *Vishwa, adraka* sau *shirangavir*

Portretul plantei

*În rizomul meu răsucit se
află multe virtuți.*

Ghimberul este o plantă tropicală vivace care atinge 1,20 m înălțime. Anual, frunzele cad. Tijele sale cresc direct pe rădăcini și se termină în vârf cu flori albe sau galbene; acestea sunt folosite în bucătăria asiatică. Ca și condiment, se utilizează rădăcina ghimberului. Aceasta este, în realitate, un rizom ce crește subteran formând tuberculi încastrați unii în alții: de multe ori seamănă cu o mână de om cu artrită! Ramurile mici ale rizomilor sunt de altfel, denumite „degete”. Rizomul este acoperit de solzi care dau cojii un aspect rugos.

Aroma ghimberului este, în general, dulce înăsprită de o răcoare citrică. Are o savoare acidulată, dulce, condimentată și caldă. Rizomii foarte bătrâni sunt foarte fibroși și picanți. În funcție de proveniență, calitatea și savoarea ghimberului variază: cel de Jamaica are o aromă delicată, cel de Niger este picant cu o notă de camfor, ca și cel de Sierra Leone. Ghimberul este cultivat în toată India, dar cel de Kerala este superior ca gust și ca aromă; cel de Cochiu și din zona Malabar, cu origine sălbatică, are un gust citronat și picant, agreabil. În fine, ghimberul australian are fibre mai puține și oferă rezultate mai bune în bucătărie.

Puțină istorie

Ghimberul crește în stare sălbatică în toate climatele tropicale. Originea sa se află în câteva locuri dintre nordul Indiei și Asia de est. În India se utilizează încă din perioada vedică: medicii ayurveda din vechime îl foloseau drept carminativ și

antifermentativ. Proprietățile sale benefice au fost menționate de Confucius (551–470 î.C.).

Ghimberul este un foarte vechi condiment oriental care a cucerit sud-estul Europei. Comercianții arabi l-au introdus în Grecia și în Roma păstrând secretul sursei lor de aprovizionare. Se presupune că un brutar din insula Rodos de lângă Grecia a făcut prima pâine cu ghimber cu 2400 ani înainte de Cristos. În secolul II î.C. ghimberul era înscris în registrul de importuri din Alexandria și provenea din Marea Roșie. Medicul grec Golien îl folosea pentru a corecta umorile viciate ale corpului. Dioscoride, care a scris *De materia medica* i-a pus virtuțile în valoare. Ghimberul este de asemenea, menționat în Coran pentru virtuțile sale care îți permit „atingerea paradisului”. Proprietățile sale afrodisiace sunt menționate în cartea *O mie și una de nopți*. Avicenne, l-a folosit el însuși în acest scop. Ghimberul se importă în Germania și Franța în secolul IX iar în Anglia în secolul XI. În secolul XIV era condimentul cel mai cunoscut după piper. În secolul XVI spaniolii l-au adus în Jamaica iar portughezii în Africa de Est.

Principii active

Ghimberul proaspăt conține mai multe uleiuri volatile decât ghimberul uscat. Aroma sa este atribuită monoterpenelor (camphenă, limonenă, phelandrenă) și hexaterpenelor (zingiberenă, gingerol, curcumenă). Gustul picant este dat de prezența gingerolului, ulei galben care este un alcool. Ghimberul conține de asemenea gingerină (o oleorășină), fibre, amidon și oxalat de potasiu.

Proprietăți și indicații

Ghimberul este digestiv și antispastic. Este un excelent carminativ care intră în componența amestecurilor carminative oficiale în farmacopeea ayurvedică. Ajută digestia hranei grase și grele, ameliorează simptomele alergiilor alimentare sau a icterului. Crește secreția de bilă (dar atenție la calculii biliari) ameliorează greața și voma. Este un excelent agent de prevenire pentru numeroase afecțiuni din sfera digestivă: gastrite și alte infecții gastrointestinale, paraziți, cancere. Această protecție este dată

de uleiul esențial care induce o secreție ridicată de salivă și sucuri digestive conținând enzime ca diastaza. Este curativ în caz de colică sau constipație cu scaune tari și digestie incompletă. Ghimberul este inflamator; ameliorează durerile articulare și redoarea musculară. Ameliorează circulația și scade colesterolul, fluidizând sângele și opunându-se multor feluri de embolie: flebită, infarct, AVC. Ghimberul previne aglomerarea căilor respiratorii de către mucozități sau de secreții gastrice (reflux). Este eficace contra tusei cronice, faringitelor, rinitelor, bronșitelor, stingerii vocii, amigdalitei.

În fine, ghimberul este un stimulent dar nu un excitant. Este anabolizant: crește asimilarea de alimente și stimulează formarea țesuturilor. Este și un afrodisiac.

Un sfat bun...

Mestecați cu regularitate o bucată de ghimber după masă și vă feriți de indigestii.

Proprietățile ghimberului în ayurveda

Ghimberul se mai numește *vish vabhesaj* ceea ce înseamnă remediu universal. Poate fi utilizat pentru toate maladiile corpului fizic și ale corpului mental. Are o savoare picantă onctuoasă și lejeră. Este cald și uscat. Echilibrează umorile: ușurează vata și kapha, crește ușor pitta. Vipaka sa este dulce. Este condimentul cel mai sattvic dintre toate. Atenție totuși: ghimberul este contraindicat în caz de exces de pitta.

Precauții de folosire

Ghimberul este contraindicat în caz de anemie, boli de piele (vara) ulcere.

Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare sănătoase

În bucătăria dumneavoastră ar trebui să deprindeți obiceiul de a folosi un duo: curcuma-ghimber. Nu doar pentru că savoarea lor se potrivește aproape cu toate mâncărurile, dulci și sărate,

dar mai ales pentru efectul lor eupeptic (digestiv) care împiedică acumularea de reziduuri toxice în organism.

Pentru persoanele de vârstă a III a cu un plus de mucozități, o digestie mai dificilă, dureri musculare sau de spate, sânge cu toxine este cu adevărat util să se folosească ghimber în mâncare. Se poate utiliza ghimber pudră dar acesta este mai puțin valoros decât cel proaspăt, cu atât mai mult cu cât acesta este ușor de găsit în comerț și se poate păstra bine în congelator chiar cu rizomii tăiați în bucăți. Puteți să-i tăiați în rondele, în cuburi sau să-i zdrobiți într-un zdrobitor pentru usturoi. Se va adăuga la sosuri, tocană, carne cu sos alb, ciorbe, supe, pește sau pur și simplu în apa în care fierbe orezul. La deserturi se potrivește bine cu compotul, cu fructele fierte.

O pastă șmecheră de ghimber

Dacă aveți mereu la îndemână ghimber proaspăt puteți să procedați astfel: lăsați în apă un rizom de ghimber decojit, toată noaptea. A doua zi radeți-l și turnați pasta obținută în caseta pentru cuburi de gheață a frigiderului pe care o introduceți apoi în congelator. Așa aveți ghimber proaspăt când doriți.



→ Compot de pere cu ghimber și anason

Nu numai că acest desert este un deliciu dar este, de asemenea, foarte digestiv.

Pentru 6 persoane: 1 bucată de ghimber proaspăt, 1 măr, 6 pere aromate (williams, conference, decana comisiei) • ½ pahar apă • 3 lingurițe de zahăr sau de miere • un praf mai consistent de pudră de anason.

Decojiți un rizom de ghimber și tăiați-l în 12 rondele (groase de 2-3 mm) apoi tăiați-le în bastonașe. Curățați mărul apoi perele și tăiați-le în bucăți fine ca pentru tarte. Turnați apă în caserole și adăugați bucățile de fructe cât mai repede pentru a nu se înnegri. Adăugați ghimberul, amestecați și puneți la fiert 15 minute la

foc domol, cu capac, mestecând din când în când. Dacă perele au lăsat prea multă apă prelungiți fierberea cu câteva minute, fără capac dacă compotul este prea lichid și mestecați să nu se lipească. Gustați și îndulciți după gust (în general poate fi inutil deoarece perele sunt foarte dulci în mod natural). Adăugați anasonul. Serviți cald sau rece, după gust.

Variante: puteți înlocui pudra de anason cu 2-3 stelute de badian care vor fi adăugate la început, odată cu ghimberul.

Specialități culinare din comerț

- **Ghimberul confiat:** este un excelent produs de cofetărie care are toate proprietățile ghimberului. Nu trebuie însă abuzat din cauza zahărului. Puteți să tăiați o bucată sau mai multe în bucăți mai mici pe care să le adăugați în compot sau salată de fructe.
- **Dulceață de gimber:** se găsește în cofetăriile englezești și orientale.
- **Chutney:** ghimberul intră în compoziția multor mode de chutney și sirop. Atenție însă la eventuala prezență de glutamat.
- **Patiserie:** ghimberul este destul de prezent în pâinea cu condimente și în biscuiții tradiționali englezești și germani.

Preparate medicinale de uz intern

→ Poțiunea inițiaților

Pentru 6 persoane: suc de la 2 lămâi • 1 bucată de ghimber proaspăt, ras • 1 l de apă • miere

Turnați suc de lămâie și ghimberul în apă, fierbeți și apoi filtrați și adăugați mierea.

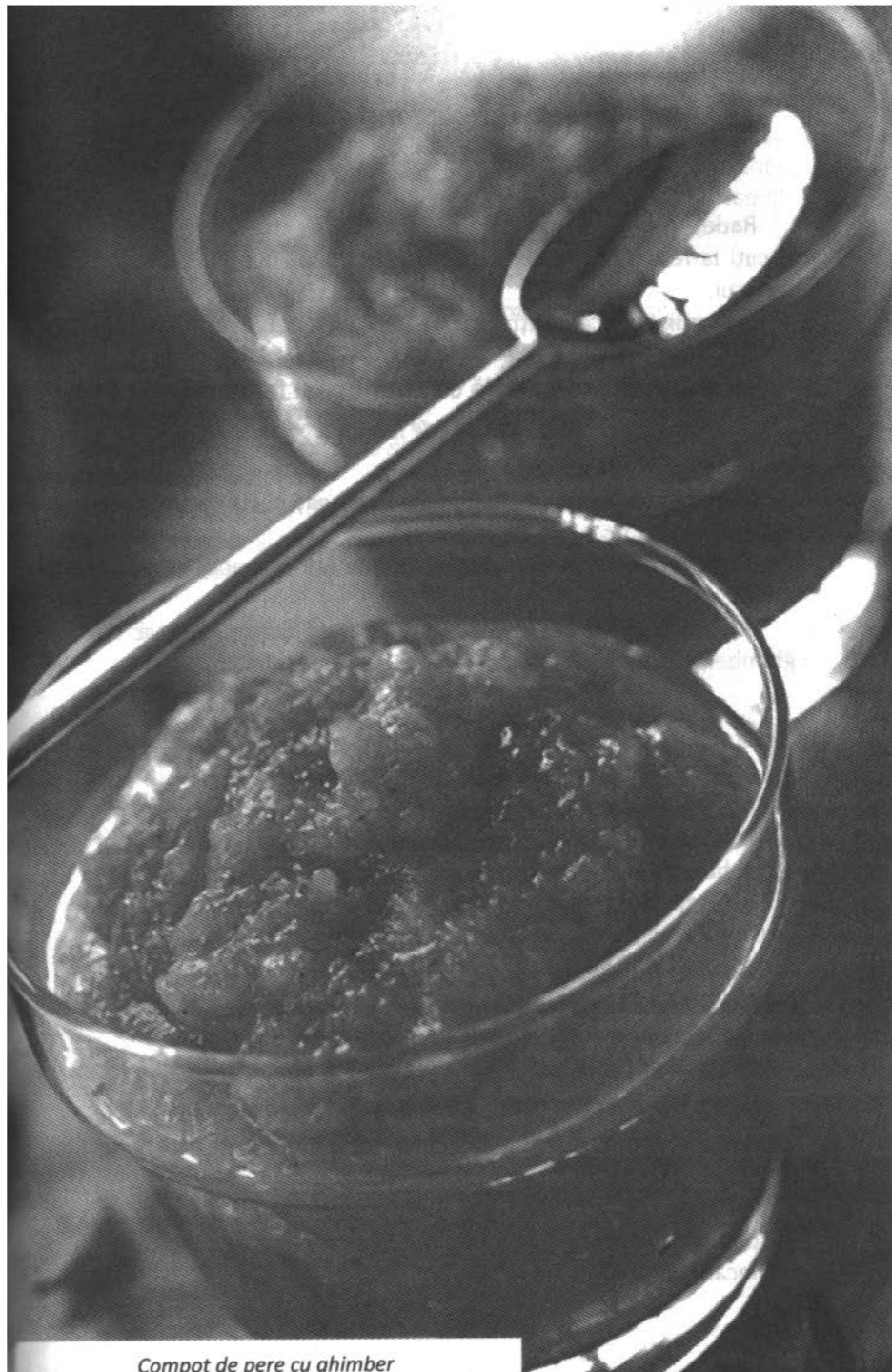
Indicații: acest preparat este tonic și revitalizant; este băutura ioginilor care postesc. Beți câte o ceașcă din acest amestec.

→ Remediul contra dificultăților intestinale

1 linguriță de ghimber • 1 linguriță de suc de lămâie.

Radeți o mică bucată de ghimber pentru a obține suc și amestecați-l cu suc de lămâie proaspăt.

Indicații: această soluție eliberează gazul, relaxează constipația și toate durerile de burtă.



Compot de pere cu ghimber

→ Remediu contra grețurilor și vărsăturilor

În jur de o linguriță de ghimber-suc • 1 ceapă de talie medie • 1 linguriță de zahăr.

Radeți o bucată mai mică de ghimber pentru a obține suc. Faceți la fel cu ceapa. Amestecați cele două sucuri și adăugați zahărul.

Indicații: luați cantități mici din acest amestec, mai multe zile.

→ Băutură antigripală cu ghimber și fenugrec

Pentru o ceașcă: o ceașcă de fenugrec • o linguriță de suc de ghimber proaspăt.

Preparați un decoct de fenugrec și adăugați sucul de ghimber. Serviți-l cald.

Indicații: acest amestec diaforetic este util în special în caz de gripă.

Variante: puteți prepara această băutură cu un amestec de ghimber, scorțișoară, anason verde și anason stelat.

→ Remediu intestinal preventiv

1 lingură de melasă • 1 lingură ghee (vezi pag. 44) • 1 linguriță de ghimber pudră • 1 linguriță fenugrec pudră.

Amestecați și frământați laolaltă toate ingredientele, apoi faceți bulete de mărimea unui bob de strugure.

Indicații: acest remediu este indicat în prevenirea infecțiilor intestinale, mai ales a epidemiilor de gastro-enterite infecțioase care apar în principal iarna (nov.-martie). Luați două bulete pe zi (se păstrează 8 ore în frigider).

→ Nasya (spălătură nazală) contra sforăitului

½ linguriță ghimber pudră • 1 linguriță ulei de susan.

Amestecați pudra de ghimber cu uleiul de susan pentru a obține o suspensie omogenă.

Indicații: cu ajutorul unei pompițe cu pară de cauciuc (disponibilă în farmacii), cu capul pe spate, aspirați câte 3 picături pe fiecare nară.

Ghimberul în viaaj

• Un truc contra jet-lag (tulburări asociate decalajului orar): înghițiți pudră de ghimber înainte de zbor.

• Un truc contra răului de mașină: mestecați ghimber confiat.

→ Lassi cu ghimber contra hemoroizilor

1 iaurt • o cantitate egală de apă • 1 linguriță de ghimber pudră.

Bateți iaurtul cu apă încât să obțineți un lassi (băutură tradițională indiană pe bază de iaurt). Adăugați pudra de ghimber. Amestecați bine.

Indicații: luat o dată pe zi, seara, timp de o lună, tonifică centrii sexuali și ameliorează impotența, ejacularea precoce, spermatooreea etc.

→ Preparat afrodisiac

1 ou • o linguriță ghimber proaspăt, ras • 1 linguriță de miere.

Fierbeți oul 7-8 minute apoi curățați-l, tăiați-l în două și pasați-l cu celelalte ingrediente.

Indicații: Luați preparatul o dată pe zi timp de o lună, seara. Tonifică centrii sexuali și ameliorează impotența, ejacularea precoce, spermatooreea.

Produse medicinale din comerț

- **Specialități farmaceutice:** pudra de ghimber este prezentă în specialitatea Phytemag, un antiastenic.
- **Uleiul esențial:** uleiul esențial de ghimber este puternic și foarte parfumat. Se poate folosi pentru a aromatiza mâncărurile, în doze foarte mici. Are toate proprietățile ghimberului. Se folosește și pe cale internă și pe cale externă. În acest caz, de exemplu în masajul contra durerilor corporale, se aplică întotdeauna diluat pentru că e rubefiant și poate irita epiderma fragilă. Este recunoscut pentru proprietățile sale senzuale și afrodisiace.
- **Complemente alimentare:** ghimberul este foarte prezent în complementele alimentare tonifiante.

Preparate de uz extern

→ Unguent contra durerilor

1 bucată de ghimber • 2 linguri ulei de cacao.

Fierbeți bucata de ghimber în ulei. Separați apoi uleiul, lăsați-l să se răcească și masați zonele dureroase.

Indicații: acest unguent acționează împotriva nevralgiilor, sciaticii, mialgiilor, durerilor articulare și tendinoase (reumatisme, tendinite, bursite etc.).

→ Masaj articular

1 linguriță ulei de ricin • 2 prafuri de ghimber pudră.

Amestecați uleiul de ricin și ghimberul.

Indicații: aplicați pe articulații și masați.

→ Catapasmă contra durerilor de cap

1 praf de pudră de ghimber • ½ linguriță de melasă

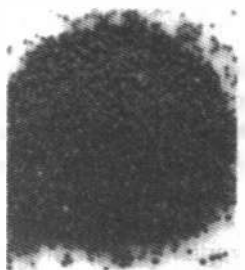
Formați o pastă cu pudra de ghimber și melasa, apoi aplicați pe frunte.

→ Freccii gingivale

Pentru a ameliora sensibilitatea gingiilor după ce ați mâncat fructe acide, aplicați ghimber fiert amestecat cu sare și frecați dinții și gingiile.



Ghimber confiat



Muștarul

Brassica sinapoides

Nume sanscrit: *asuri* sau *bimbata*

Portretul plantei

Sunt folosit în multe preparate ca și condiment cu numele meu, ca ulei și la mâncăruri foarte specifice: raita, vaghar.

Există multe specii de muștar, cunoscute sub denumirile latine *Sinapis* sau *Brassica*: *Brassica alba* sau *Sinapisalba* (muștar alb) *Brassica juncea* (muștar brun sau

oriental) și *Brassica sinapoides* sau *Brassica nigra* (muștar negru, foarte răspândit).

Înrudit cu varza și cu rapița (familia brasicaceae) muștarul este o plantă erbacee ale cărei flori cu patru petale, galbene sau albe sunt parfumate delicat. În stare sălbatică, este foarte comun în Franța, pe câmp și pe lângă case. Semințele cu gust picant sunt folosite drept condiment. Măcinate, ele formează baza condimentului cu același nume.

Puțină istorie

Originar din Africa de Nord, Europa și Asia Centrală (Orientul mijlociu) muștarul se numără printre cele mai vechi plante cunoscute. El a fost în mod special apreciat pentru utilizările sale medicinale de către Pitagora și Hippocrate. Este menționat în biblie ca una dintre plantele importante. Se utilizează ca și condiment pe vremea romanilor, ca și piperul, și frunzele sale erau folosite ca legume. Carol cel Mare a dispus ca muștarul să fie cultivat în fermele din Europa centrală și la sfârșitul acestei perioade se cultiva și în jurul Parisului constituind o importantă resursă. A devenit, cu timpul, baza multor compoziții culinare: amestec de muștar cu miere, oțetul și vinul fiind deja prea populare.

Schimb de atenții...

Darius al III-lea al Persiei i-a dăruit lui Alexandru cel Mare un sac cu boabe de susan simbolizând imensitatea numărului de soldați din armata

sa. Alexandru i-a dăruit un sac cu boabe de muștar pentru a sublinia nu doar numărul dar mai ales puterea și energia soldaților săi!

Din secolul XVIII, englezii și francezii au ameliorat procesul de fabricație. Francezii au adăugat ingrediente ca tarhonul, ciupercile, trufele, șampanie și de asemenea, vanilie. Englezii au îndepărtat coaja boabelor creând o făină de muștar extrafină la care au adăugat făină de grâu și de curcuma. Aceasta a fost perioada încercărilor după care condimentul ce poartă acest nume a fost creat.

Câteva cuvinte... despre etimologie

Muștarul este uneori denumit „sinapis” sau „sénéve” (în textele religioase franțuzești). Acești doi termeni din franceză ca și nemșescul *Senf* și vechiul britanic *senep* au aceeași origine: vin din latinescul *sinapi* care înseamnă o pastă pe bază de muștar răspândită

în Europa de către romani. Cuvântul *sinapi* stă la baza termenului „sinapisme” (cataplasme din făină de muștar). Originea numelui „muștar” poate să provină din latinescul „mustum” și „ardens” care înseamnă, respectiv, must și cald.

Principii active

Ca numeroase plante din familia brasicaceae, muștarul conține glucozinolați, compuși ai sulfului care sunt transformați în izotiocianati în momentul preparării mâncărilor sau masticăției. Aceste molecule îi conferă proprietăți antioxidante și de curățare: comunitatea științifică recunoaște rolul lor în prevenirea unor cancere. Muștarul conține și alți factori antioxidanți, în special carotenoide care participă la acțiunea preventivă împotriva cancerelor și maladiilor cardio-vasculare.

Vom nota că boabele sunt bogate în lipide (în jur de 35%). Ele produc ulei vegetal de uz industrial și alimentar, la fel de folositor și în practica ayurvedică.

Proprietăți și indicații

Muștarul este detoxifiant în special în plan digestiv. Ameliorează digestiile cu fermentare, digestiile incomplete, parazitozele intestinale. Dar, înainte de toate, este un factor de prevenție a cancerului și a maladiilor cardio-vasculare.

(vezi în continuare)

La exterior, sub formă de cataplasme denumite și sinapisme, muștarul calmează durerile (reumatism, reumatism articular).

: Proprietățile muștarului în ayurveda

: Are o savoare picantă, uleioasă, lejeră dar puternică. • Acțiunea
: sa asupra umorilor diminuează vata și kapha, crește pitta • Este
: aperitiv, asta înseamnă că aprinde focul digestiv • Este digestiv
: (ameliorează digestia) • În ayurveda uleiul de muștar este folosit
: pentru masajul de tip kapha.

Precauții de folosire

Muștarul nu trebuie folosit foarte des și nici în cantități mari de către persoane având tendința de inflamare, febră, transpirație excesivă sau ulcere (care corespunde tipului pitta în termeni ayurvedici).

La exterior, cataplasma este contraindicată în caz de probleme de circulație sanguină.

Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare sănătoase

Muștarul este un condiment curent care poate fi utilizat la toate mâncărurile. Este baza vagharului. Se folosește pentru murături în oțet, cornișon; intră de asemenea în compoziția amestecului methi massala (care conține 50% muștar).

→ Rețetă de bază a vagharului

Vagharul este un preparat ce se folosește pentru gătitul mai multor mâncăruri. Se face, de preferință, cu ulei pentru mâncărurile de legume sau cu ghee (vezi rețeta pag. 44) pentru cele cu orez sau cereale. Pentru leguminoase, (linte, fasole...) este

un pic diferit, deoarece vagarul se face aparte, apoi se amestecă atunci când mâncărurile sunt gata.

Pentru a prepara o mâncare de 4 persoane: în jur de 2 linguri de ulei de susan sau de ghee • 2 lingurițe boabe de muștar • alte mirodenii, după gust.

Într-o cratiță sau tigaie, încingeți uleiul sau ghee-a apoi adăugați boabele de muștar (puneți capac, că pot sări). Adăugați condimentele pe care le-ați ales și lăsați-le la foc domol, în jur de 30 secunde, până ce încep să se brunifice ușor, eliberând parfumul lor specific. Puteți pune, în continuare, legumele sau cerealele în acest amestec.

Variante: există numeroase versiuni pentru vagar dar oricare dintre ele conține boabe de muștar. Celelalte condimente pot varia. De exemplu putem prăji boabe de muștar sau fenugrec în ulei încins apoi adăugăm asa-foetida sau chili înainte de a veni cu legumele.

→ Raita

Raita este un sos ce însoțește cruditățile (tomate, castraveți, ridichi). Numele îi vine de la „rai” care, în hindi, înseamnă muștar.

Pentru patru persoane: 1 iaurt de oaie • ½ linguriță boabe de muștar strivite • 2 prafuri de sare.

Amestecați bine ingredientele și lăsați-le în repaus ½ oră. Iaurtul devine, astfel, foarte digerabil.

→ Sos rémulade ușor

Acest sos se azonează cu toate cruditățile, mâncăruri cu legume și înlocuiește avantajos maioneza cu carne sau pește.

Pentru patru persoane: 1-2 lingurițe de muștar (condiment) • 1 iaurt de oaie • 1-2 lingurițe de suc de lămâie • 1 linguriță de curcuma pudră • sare, piper • condimente la alegere.

Puneți muștarul într-un bol și emulsionați-l cu iaurt, cu ajutorul unui mic tel. Când amestecul este bine omogenizat, adăugați sucul de lămâie apoi curcuma. Sărați și piperați după gust. Puteți adăuga și alte condimente sau plante (iarbă de Provence, pătrunjel sau coriandru, arpagic) în funcție de mâncarea pe care urmăriți s-o obțineți.

Specialități culinare din comerț

- **Condiment pe bază de muștar:** boabe de muștar întregi sau zdrobite intră în componența acestui condiment. Există numeroase variante, aromate cu plante, alcool, condimente, alge.
- **Sosuri:** muștarul intră în componența a numeroase sosuri și maioneze prefabricate.

Produse lactate: ce să alegem?

Nu alegeți, mai ales, iaurturile de soia pentru că ele pot conține OGM – dar nici alte produse cu o origine și compoziție incerte. În plan digestiv, ideal ar fi iaurtul de oaie bogat în fermenți lactici. Printre sortimentele de lapte disponibile consumului, cel de oaie este, ca și cel de capră, cele care se apropie cel mai mult de laptele matern. Nu este contraindicat în caz de diaree spre deosebire de cel de vacă. Se știe că fiecare specie nu poate digera cu adevărat bine decât laptele propriei sale specii sau unul foarte apropiat. Ori, laptele de vacă este,

cu adevărat, foarte diferit de cel de femeie și, ca toate produsele nedigerate, este generator de toxine care se acumulează în țesuturi stând la originea multor maladii. El nu trebuie consumat în cantități mari și zilnic, așa cum recomandă companiile publicitare dar trebuie să i se rezerve o folosire limitată. În India, mai ales, intră în componența a numeroase remedii. Astfel se găsește destul de des în laptele de bivoliță care este un aliment mai natural decât laptele vacilor de crescătorie.

Preparate medicinale de uz intern

→ Boabe de muștar mestecate

Mestecați câteva boabe de muștar în cazul durerilor dentare.

→ Remediu detoxifiant

1 linguriță făină de muștar • 1 pahar de apă caldă

Dizolvați făina în apă și beți acest amestec.

Indicații: acest remediu declanșează voma și permite eliminarea toxinelor (vezi pagina următoare). Făina de muștar se găsește în farmacii, drogherii, magazine de plante. În lipsă, puteți obține făina măcinând boabele de muștar.

Muștarul și panchakarma

Muștarul dizolvat în apă caldă este utilizat zilnic în medicina ayurvedică pentru a purifica organismul și, mai exact, în panchakarma, o metodă de curățare a corpului și de eliminare

a toxinelor. Așa se pot preveni aditivii și contaminanții alimentelor nonbiologice, alimentele nedigerate, medicamentele și alte produse toxice sau boli.

→ Remediul contra astmului și bronșitei

1 lingură de ulei de muștar • 1 linguriță de zahăr

Amestecați ingredientele și înghițiți-le.

Indicații: luați acest remediul în asociație cu un masaj cu ulei de muștar pe piept și pe spate.

→ Remediul contra acceselor de tuse

½ linguriță de pudră de muștar • ½ linguriță de ghimber pudră • 1 lingură de miere.

Amestecați condimentele cu miere.

Indicații: luați o mică cantitate din acest remediul, din timp în timp și dizolvați-o în gură ca pe o pastilă contra tusei.

→ Vermifug

½ linguriță de muștar pudră • ¼ linguriță asa-foetida • ½ pahar de apă caldă • 1 lingură de suc de aloe vera.

Amestecați ingredientele.

Indicații: acest preparat se folosește cu titlu curativ contra paraziților intestinali. Luați preparatul în două tranșe: dimineața pe stomacul gol și apoi încă una în timpul zilei, timp de trei zile în perioada cu lună plină și repetați după 10-15 zile.

Preparate pentru uz extern

→ Masaje cu ulei de muștar

Acest ulei vegetal extras din boabe, reprezintă un reazem al masajelor ayurvedice. Se găsește în băcăniile indiene.

- Accese de tuse: masați gâtul și pieptul din când în când și beți miere diluată în apă caldă de 2-3 ori pe zi.
- Afecțiuni respiratorii: masați regiunea pulmonară (pieptul și spatele) mai ales iarna.
- Dureri de burtă: masați zona pentru a activa digestia. Aceasta permite eliminarea gazelor.
- Dureri articulare: masați zona dureroasă și ungeți articulațiile cu un decoct de boabe de muștar sau faceți o pastă cu făină de muștar și apă și aplicați cataplasme pe articulații.
- Mâncărimi și urticarie: înainte de duș, aplicați ulei de muștar pe corp.
- Contra frigului: iarna, masajul cu ulei de muștar este excelent pentru a proteja picioarele și mâinile contra degerăturilor..

Atenție! Uleiul de muștar este foarte cald, el poate răni. Dacă persoana este *pitta*, masați întâi cu uleiul de susan.

→ Sinapisme (cataplasme) contra anginelor, bronșitelor și durerilor în gât.

*1 pahar făină de in • în jur de două pahare de apă
(pentru a obține o pastă omogenă și mai ales vârtoasă). •
1 lingură de făină de muștar.*

Într-o cratiță, încălziți făina de in și apa până obțineți o pastă. Atenție ca aceasta să nu fie foarte lichidă pentru că n-o să puteți s-o întindeți. Luați o pânză destul de fină și presărați pe o suprafață de 15 x 15cm făină de muștar apoi acoperiți cu pasta din făină de in. Împăturiți pânza și puneți preparatul foarte cald pe piept. Puteți aplica această cataplasma și pe spate, la nivelul plămânilor.

Produse din comerț

- **Făină de muștar:** uneori se găsește în farmacii făină de muștar degresată destinată sinapismelor (Sinapismă Rigollot, Autoplasmă Vaillant).
- **Ulei esențial:** uleiul esențial obținut prin distilarea muștarului brun sau alb conține un iritant puternic, bogat în izotiocianat de alil (92%). El trebuie diluat în alcool sau ulei și poate fi utilizat ca un puternic vezicant.



Nucșoara

Myristica fragrans, *Myristica officinalis*, *myristica aromatica*

Nume sanscrit: *jathiphalam*, *japatri*

Portretul plantei

Sâmburele nostru conține două produse prețioase: o nucă mare înconjurată de două „mâini” cu degete lungi și fine.

Arborele care produce nucșoară (*Myristica fragrans*) este un arbore unisexual. Nucile sunt niște semințe ovoide înconjurate de o cochilie acoperite de un tegument.

Pulpa fructului este de culoare alb-crem striat cu brun dar când se usucă prinde o culoare galben-roșcată.

Puțină istorie

Originar din insulele Banda din Indonezia, arborele de nucșoară este răspândit în Malaezia peninsulară, Singapore, Sri Lanka, China, apoi în India înainte cu 500 ani de Cristos. Acum se cultivă în sudul Indiei, pe coasta Malabar, în Nigleri. Nucșoara a ajuns mai întâi în țările bazinului mediteranean apoi, cu ocazia cruciadelor s-a răspândit în Europa de nord începând cu secolul XII. În secolul XVI comerțul a înflorit în special în Portugalia, Spania, Germania. Partea externă, „mâinile” era mai căutată și mai scumpă decât partea centrală (nuca) deoarece cumpărătorii ignorau faptul că ambele părți aparțineau aceluiași fruct.

Principii active

Principiile active sunt identice și la partea centrală și la înveliș. Sunt constituante ale uleiului esențial de nucșoară, monoterpene (pinene, sabinene, terpinene, limonene) monoterprenoli, fenoli,

(eugenol și izoeugenol) fenoli, metil-eteri (myristine) eter-oxizi (safrol). Aceste principii conferă nucșoarei proprietăți terapeutice. Dar nucșoara conține de asemenea myristicină, o substanță toxică și stupefiantă provocând tulburări grave în doză mare. Vezi „Precauții de folosire“.

Proprietăți și indicații

Nucșoara este antiseptică, antiparazitară, analgetică și anelgică (foarte mare eficacitate) tonic general, neurotonică, carminativ și favorizează ciclul menstrual. Combate digestia dificilă, asimilarea digestivă defectuoasă, calmează colicile și flatulența. Astringentă, combate diareea și normalizează scaunul. Este calmantă pentru sistemul nervos și un bun remediu contra insomniilor și a spiritului agitat.

În fine, este un afrodisiac: creează euforie, stimulează activitatea sexuală, combate lipsa de interes și întârzie ejacularea acționând asupra centrilor sexuali. Indienii o mestecă cu frunze de betel.

: Proprietățile nucșoarei în ayurveda

: Are o savoare astringentă, dulce, caldă și lejeră. Constituția este
: caldă și uscată. • Diminuează umorile vata și kapha • Protejează
: țesuturile limfatice, grase, nervoase și de reproducere • Deschide
: canalele subtile ale inimii • Vyria sa este caldă iar vipaka este
: picantă.

Precauții de folosire

Atenție la supradoze! Nucșoara provoacă stimularea centrilor cerebrali acționând ca simpatomimetic: excesul produce efecte asemănătoare cu cele ale alcoolului, excită cortexul motor, provoacă convulsii și leziuni ale ficatului. Este suficient o linguriță de nucșoară pentru a produce simptome de intoxicare și dureri de stomac, greață, vomă, agitație, vertij cu teamă de moarte, o senzație de excitare puternică, greutate în piept. După două ore totul revine la normal.

Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare sănătoase

Nucșoara poate fi folosită în supe, piureuri, deserturi. Se potrivește bine cu legumele, în general, și cu dovleceii, cartofii, varza de Bruxelles, fasolea în special. Amintiți-vă zilnic să folosiți nucșoară în doze mici. Partea externă nu se utilizează la desert dar merge cu legume și cu orez.

→ Prăjitură fortifiantă sau „prăjitură Karina“

Această prăjitură conferă energie, poate înlocui produsele vitaminizate. Este foarte utilă în caz de oboseală, pierdere în greutate, convalescență, oboseală psihică sau adolescenților în creștere.

Pentru 2 checuri: 100 g făină de soia • 100 g făină de grâu • 2 bucăți de ghimber tăiat fin • 200 ml vin sec • 100 g fulgi de ovăz • 750 ml lapte de ovăz • 100 g semințe de floarea soarelui • 50 g semințe de dovleac • 50 g semințe de susan • 50 g migdale tăiate • 1 linguriță extract de malt • ½ linguriță pudră de nucșoară • ½ linguriță scorțișoară pudră • ½ linguriță pudră ghimber.

Într-o salatiară, amestecați toate ingredientele cu o lingură de lemn. Lăsați în repaus ½ oră. Turnați în două forme de chec. Puneți la cuptor (190°C) o oră și 15 minute.

Consumați câte o felie (100 g) pe zi.

Conservare: prăjitura se poate ține 15 zile în frigider.



Specialități culinare din comerț

- **Amestec patru condimente:** nucșoara este unul dintre componentele amestecului patru-condimente (vezi pag. 138).
- **Pâine cu condimente:** nucșoara este foarte prezentă în pâine condimentată tradițională

Preparate medicinale de uz extern

→ Remediu din mere-nucșoară contra diareii

max. ½ linguriță pudră de nucșoară • ½ pahar de suc de mere.

Amestecați nucșoară cu sucul de mere.

Indicații: luați acest remediu în caz de diaree provocată de indigestie.

Variante: amestecați aceeași cantitate de nucșoară cu banane zdrobite.

→ Remediu polivalent de nucșoară și amla

1 praf ceva mai „mare” de nucșoară pudră • 1 lingură suc de amla.

Amestecați nucșoara cu suc de amla proaspăt (vezi pag. 47).

Indicații: luați de 3 ori pe zi contra indigestiilor, sughițului, greții de dimineață, palpitațiilor, pierderii de memorie, insomniilor, hipertensiunii, depresiei.

Încă un condiment pentru domni

În Israel se găsește un decoct de nucșoară menit să combată slăbiciunea sexuală. În India, nucșoara se mestecă cu foi de betel pentru a spori virilitatea. Cu miere și jumătate de ou tare, nucșoara este un

excelent tonic sexual dacă e luată cu o oră înainte de uniunea conjugală; ajută la obținerea unei excitații însemnate, prelungirea actului și întârzierea ejaculării.

→ Lapte de nucșoară pentru dormit

Pentru 1 ceașcă: 1 ceașcă de lapte • miere • ½ linguriță pudră de nucșoară • 1 linguriță pudră de cardamom.

Turnați laptele cald într-un vas, îndulciți cu miere, adăugați condimente și amestecați bine.

Indicații: luați cu ½ oră înainte de culcare.

→ **Miere cu nucșoară pentru a ajuta copiii să doarmă**

1 prof de pudră de nucșoară • 1 linguriță de miere.

Amestecați simplu ingredientele.

Indicații: mierea cu nucșoară se poate da copiilor cu scopul de a-i face să adoarmă când țipă toată noaptea fără motiv.

Produse medicinale din comerț

- **Specialități farmaceutice:** în trecut nucșoara era utilizată în numeroase preparate medicinale. Astăzi, nucșoara este utilizată oficial pentru preparate din diverse farmacopee (americană, britanică, franceză) cum ar fi *Pulvis cretae aromaticus* sau *Spiritus ammonia aromaticus*.

Preparate de uz extern

→ **Ulei de nucșoară**

O nucșoară spartă grosier • 200 ml ulei de susan.

Prăjiți nucșoara în ulei până ce devine brună. După răcire, filtrați și turnați într-un flacon de sticlă opac. Etichetați și conservați (mai multe luni) ferit de lumină și căldură.

Indicații: acest ulei poate fi aplicat în tratarea durerilor de cap, durerilor reumatismale, nevralgiilor, sciaticii sau ulcerelor cutanate cronice. Masând penisul cu ½ oră înainte de actul sexual oferă o plăcere deosebită partenerilor.

Produse din comerț

- **Uleiul vegetal din nucșoară:** se utilizează în parfumerie, pentru unguenți și loțiuni de păr.
- **Ulei esențial de nucșoară:** folosirea e foarte delicată; poate fi toxic și iritant dacă e dozat în exces. Preferabil ar fi să consultați un aromoterapeut.



Piperul

Piper nigrum, Piper langum

Nume sanscrit: *krishnam mircham* sau *pippali*

Portretul plantei

Sunt regele condimentelor și primul care a fost comercializat în occident.

Planta de piper este, de fapt, o liană care se agață de copaci dar fără să-i paraziteze. Îi folosește ca pe un suport natural. Are frunze

ovale, lucioase pe față și pale pe dos. Ansamblul frunzișului dă impresia unei vițe-de-vie. Florile sale sunt hermafrodite iar polenizarea se face prin ploaie. Fructele formează ciorchini lungi de 5-15 cm fiecare având câte 50 boabe sau mai mult. Există mai multe soiuri de plante de piper: lung de India și Indonezia care are foliaj asemănător ca la piperul negru dar fructele alungite ca fusul; negru de Malabar, negru de Sarawak, piperul alb, verde și roșu ca și piperul lung sunt varietăți ce conțin multă piperină (vezi *Principii active*). Nu trebuie confundat piperul veritabil cu „piperul” de Cayenne (alt nume folosit pentru chili) sau „piperul” de Sichuan (*Zanthoxylum piperitum*) care aparține altei familii botanice.

Puțină istorie

Piperul este cunoscut ca regele condimentelor iar istoria sa corespunde cu cea a comercializării sale. Originar din Ghats, în sud-estul Indiei, este semnalat în cărți sanscrite datând cu 1000 de ani înainte de Cristos. *Pippali*, numele sanscrit pentru a descrie piperul lung, în alte părți a luat alte nume: *piperi* la greci, piper la latini și pepper pentru englezi. Hindușii au adus piperul în arhipelagul Indoneziei între 100 și 600 după Cristos. A fost unul dintre primele articole comercializate între orient și Europa. Pe vremea lui Vasco de Gama era comercializat plecând din marele port Cochin, în Kerala. Sosea în Europa prin porturile Alexandria, Genova și Veneția.

Principii active

Piperul conține 5-8% piperină (un alcaloid cu gust picant), 1-2% ulei volatil și o rășină picantă, cavicina. Aceasta din urmă este un stimulent gastric direct, care crește concentrația de salivă și de suc gastric. Uleiul esențial de piper conține 85-90% hexaterpene (cariofilene), 4% monoterpene (pinen) alcoolii ai terpenelor și terpinelor, fenoli metil-eteri, cetone (dihidrocarvonă) aldehide (piperonol), compuși azotați (N-formil-piperidină).

Proprietăți și recomandări

Piperul este un excelent carminativ și digestiv în caz de atonie gastrică, indigestie (dispepsie) flatulențe, distensii abdominale, diaree și fermentația hranei. Este un stimulent al tuturor glandelor digestive, inclusiv ficatul și pancreasul. Este, de asemenea, antihelmintic (antiparazitar). Grație proprietăților sale expectorante, de curățire și antialgice este recomandat în afecțiuni respiratorii (rinită, astm, bronșită, tuse, laringită). Este, de asemenea, eficace contra durerilor corporale: artrită, reumatism, gută, lumbago, sciatică. Are de asemenea un excelent efect carminativ și digestiv în caz de atonie gastrică, de indigestie (dispepsie), de flatulență, de distensie abdominală, de diaree și fermentație a hranei. Este un stimulator al tuturor glandelor digestive inclusiv ficatul și pancreasul. Este și antihelmintic (antiparazitar).

Grație proprietăților expectorante, de asanare și antialgice, este recomandat în caz de afecțiuni respiratorii (guturai, astm, bronșită, tuse, laringită). Este eficace și împotriva durerilor corporale (artrită, reumatism, gută, lumbago, sciatică). Piperul are un efect dilatator asupra arterelor renale și vaselor superficiale ale pielii, și, de aici, o acțiune detoxifiantă (diaforetică și diuretică). În fine, este un puternic afrodisiac: revigorează și stimulează organele de reproducere.

Proprietățile piperului în ayurveda

Are o savoare picantă, caldă și dulce. Acțiunea sa asupra umorilor diminuează vata și kapha, crește pitta. Acționează asupra a șase țesuturi: plasmă, sânge, grase, măduvă, nervi și țesuturile reproducătoare. Va acționa asupra sistemului digestiv, reproducător și respirator • Reduce congestiile și ama (care nu se digeră).

Precauții de folosire

Piperul poate irita musculatura stomacului și să provoace hemoroizi la subiecții sensibili. În termeni ayurvedici, este puțin recomandat tipurilor *vata* și *pitta* (dar este recomandat pentru tipurile *kapha*).

Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare sănătoase

→ Cartofi prăjiți cu piper

Pentru 4 persoane: 12 cartofi mijlocii • 1 linguriță cu amestec de piper verde, alb și negru • 8 linguri ulei de măsline • sare după gust.

Preîncălziți cuptorul la 160°C. Spălați cartofii și înțepați-i cu o furculiță (coaja cartofilor bio este bogată în oligoelemente și este preferabil s-o păstrăm). Pregătiți un amestec de diferite mode de piper apoi amestecați totul cu ulei de măsline și sare. Badijonați cartofii cu acest preparat, puneți-i în cuptor pe o tavă. Lăsați-i la foc în jur de o oră. La sfârșit, înainte de a servi, presărați verdețuri proaspete tăiate fin (pătrunjel, foi de coriandru, arbagic).

Preparate medicinale de uz intern

→ Tonic cu piper și cu migdale

Să mestecați o dată pe zi 6 boabe de piper și 4 de migdale și să beți un pahar cu lapte – acesta este un tonic nervos și un afrodisiac util în cazul unei impotențe recente.

→ Infuzie piperată contra durerilor de gât

Pentru 1 ceașcă: 20 boabe de piper măcinat • 2 căței de usturoi • 250 ml apă • miere.

Faceți o infuzie de piper și usturoi în apă fiartă. Îndulciți cu miere.

Indicații: luați de 3 ori pe zi în caz de dureri de gât, faringită.

→ Laptele piperat contra corizei

Pentru 3 cești: 20 g piper măcinat • 750 ml lapte • 1 praf de curcuma pudră.

Fierbeți piperul în lapte apoi adăugați curcuma. Filtrați.

Indicații: consumați o ceașcă pe zi din acest preparat timp de 3 zile. Se obțin rezultate excelente contra corizei (rinitei). A se păstra în frigider.

Produse medicinale din comerț

- **Amestec de condimente:** piperul intră în compoziția a numeroase amestecuri de condimente (culinare și/sau medicinale) în special trikatu (vezi pag. 39) constituit din părți egale de pudră de ghimber, piper negru și piper lung.
- **Ulei esențial:** uleiul esențial de piper negru are numeroase proprietăți. Este un tonic digestiv foarte eficient. În caz de afecțiuni respiratorii, acționează ca fluidizant și expectorant.

Preparate de uz extern

În uzul extern, piperul se utilizează ca muștarul. Prin aplicarea locală, el dilatăază vasele superficiale.

→ Unguent cu piper

1 linguriță de piper măcinat • 100 ml ulei de susan.

Prăjiți puțin piperul în ulei, lăsați-l la răcit, filtrați uleiul și puneți-l într-un flacon de sticlă opacă etichetat. Se poate păstra mai multe luni ferit de căldură.

Indicații: folosit ca unguent analgezic contra durerilor musculare și reumatismale, a afecțiunilor paralizante, durerilor de cap, urticariei.

Produse comerciale

- **Ulei esențial:** folosit la masaj ameliorează afecțiunile musculare și articulare dureroase. Trebuie folosit foarte diluat în ulei vegetal fiindcă poate fi iritant pentru pielea sensibilă.





Șofranul

Crocus sativus

Portretul plantei

Sunt un condiment foarte scump dar vă ajut să vă păstrați tinerețea.

Șofranul este singurul condiment preluat din pistilul unei flori de genul brândușei, din specia *Crocus sativus* (familia iridacee). Pistilul șofranului este format din trei stigmat de culoare brun-roșie caracteristică având 2-3 cm lungime. Acestea sunt stigmatele care sunt preluate delicat, unul câte unul, apoi uscate pentru a obține condimentul.

Și dacă vă cultivați propriul șofran?

În Evul Mediu, cultura șofranului era foarte răspândită în Europa și mai ales în Franța. Se găseau șofrănării în Provence, în Languedac, în Perigord, în Poitou Charentes. Astăzi, această cultură cunoaște o ușoară revenire la grădinarii amatori. Bulbii trebuie plantați toamna la adâncimea de 10 cm,

în sol ușor, nisipos dar fertil și mereu bine drenat. Are nevoie de o expunere însorită sau semiumbră și crește la fel de bine în sol direct sau în vase. Nu se recoltează decât dimineața, la înflorirea care are loc toamna (în general, a treia săptămână a lui octombrie).

Puțină istorie

Șofranul, considerat ca un condiment foarte scump în lume, este originar din Orientul Mijlociu. Varietatea cultivată (*crocus sativus*) a rezultat dintr-o selecție intensivă cu participarea unui șofran sălbatic (*crocus cartwrightianus*) un șofran cu flori albe, autumnale. Din vremuri străvechi șofranul a fost folosit ca plantă medicinală, pentru proprietățile sale carminative și emenagoge în special. În Evul Mediu, a fost folosit în principal pentru tratarea infecțiilor respiratorii. Pentru antici, în special persi și egipteni, șofranul era considerat un afrodisiac și un antidot contra otrăvirilor.

Principiile active

Șofranul conține peste o sută cincizeci de compuși aromatici volatili care îi conferă aroma puternică și subtilă. Este de asemenea, o sursă de nevolatili, în principal carotenoide: xeaxantină, licopenă, alfa și betacarotene și, mai ales, alfacrocină. Aceasta din urmă care este prezentată cu peste 10% îi dă culoarea și contribuie la aromă.

Proprietăți și indicații

Șofranul este un audidepresor recunoscut. El temperează accesele de furie, de criză, depresiile nervoase, lipsa de claritate spirituală, echilibrul psihic și emoțional, readuce vioiciunea și calmul. Este antireumatismal și antihemoroidal, regenerează țesuturile (sânge, țesuturi reproducătoare, ficat, splină), purifică și fluidizează sângele, detoxifică ficatul. Se utilizează cu alte plante pentru a le potențializa acțiunile: contra sterilității femeilor, anemiei, nevralgiilor, tusei. Este un afrodisiac util contra impotenței.

Proprietățile șofranului în ayurveda

Are o savoare de proaspăt, uscat, ușor și cald • Este astringent și amar • Acțiunea sa asupra umorilor diminuează trei dolha • este mai ales antipitta (foarte eficace) • Acționează pentru șapte țesuturi: limfatic, sanguin, muscular, gras, osos, nervos și reproducător • este indicat în toate patologiiile unde pitta Este în exces: gastrite, ulcer la stomac, hemoroizi, furunculoză, insuficiență hepatică, anemie, nevralgii, reumatism • Este un rasayana : este folosit pentru reintinerire • Este un tonic general pentru ficat, ochi • Regularizează toate pitta din corp: sadhaka pitta: permite creierului să „digere” bine informațiile; alochaka pitta: permite ochilor să asimileze bine lumina și culorile; bhrajaka pitta: ameliorează culoarea pileii; pachaka pitta: reglează digestia; ranjaka pitta: regenerează și reglează funcția ficatului.

Șofranul este un condiment modern!

S-a văzut că folosirea șofranului de către medicii din antichitate era foarte răspândită. Dar șofranul face de asemenea obiectul cercetărilor științifice recente. Studiile pe carotenoidele pe care le conține au arătat că are proprietăți anticanceroase, imunomodulatoare

și antidepresive. Acestea din urmă au fost confirmate de studii clinice riguroase (comparative cu Prozac). Șofranul este de asemenea un antioxidant puternic care neutralizează radicalii liberi. Poate fi utilizat drept complement alimentar și în cosmetică.

Precauții de folosire

Nu trebuie să abuzăm de șofran: la peste 10 g pe zi (2 lingurițe) provoacă paralizia sistemului nervos cu pierderea cunoștinței. Prețul ridicat este, și el, un factor limitant.

Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare sănătoase

→ Rissoto cu șofran

Pentru 6 persoane: 1,5 l supă de legume • 2 linguri ulei de susan • 1 linguriță semințe de fenugrec sau muștar • o ceapă • 2 linguri frunze proaspete de coriandru tocate mărunt • 1 lingură de curcuma pudră • 1 baton de scorțișoară mediu • sare, piper • 4 pahare de orez pentru rissoto • 1 linguriță de cafea.

Pregătiți supa de legume fie din legume fie cu cuburi „legume condimentate” (bio). Într-o cratiță, încingeți uleiul de susan apoi prăjiți ușor semințele de fenugrec sau muștar. Adăugați ceapa tocată. Puneți coriandru, curcuma, batonul de scorțișoară apoi sărați și piperați. Turnați orezul și așteptați până ce devine translucid. Încorporați, fără grabă, supa de legume pe măsură ce orezul fierbe. Cu câteva minute înainte de final adăugați șofranul și amestecați. Acum, serviți.

Preparate medicinale de uz intern

→ Remediu contra hemoroizilor

$\frac{1}{4}$ linguriță de șofran • 1 linguriță triphala (amla + haritaki + bibhitaki în proporții egale) • 1 linguriță gel aloe vera.

Indicații: Luați câte o linguriță de trei ori pe zi până la dispariția simptomelor.



Ricotta cu safran

→ **Miere cu șofran contra astmei**

Un praf de șofran • 1 linguriță trikatu • 2 lingurițe miere.

Amestecați ingredientele.

Indicații: Luați o linguriță din aceste amestec și lingeți-l ca pe o acadea, de trei ori pe zi, pentru a preveni crizele.

→ **Tonic pentru creier**

*Pentru o ceașcă: 5 pistile de șofran • 1 linguriță de brahmi¹
• 1 ceașcă lapte de ovăz cald*

Amestecați toate ingredientele.

Indicații: luați din aceste amestec de 1-2 ori pe zi în caz de oboseală intelectuală (de exemplu în sesiunea de examene).

→ **Pregătire pentru noaptea nunții...**

*Pentru o ceașcă: 1 ceașcă cu lapte de ovăz • 5 pistile de șofran
• o linguriță de cardamom pudră • 6-8 migdale pudră*

Turnați laptele fierbinte peste șofran, cardamom și migdale. Amestecați bine.

Indicații: consumați-l seara...

Produse medicinale din comerț

• **Complemente alimentare:** nu există în prezent niciun medicament pe bază de șofran care să fi obținut avizul de punere pe piață în Franța. Totuși, ținând cont de proprietățile dovedite ale șofranului, a început să se găsească sub formă de suplimente alimentare antidepresive, singur sau în asociere cu alte principii.

Preparate pentru uz extern

→ **Mască de ten**

Pregătiți o bază nutritivă a măștii, de exemplu miere și iaurt sau smântână proaspătă; gălbenuș de ou și ulei fin; argilă albă și ulei fin.

Adăugați un praf de pudră de șofran sau zdrobiți bine câteva pistile de șofran în puțină apă și incorporați-l în bază. Aplicați pe față și așteptați 10 minute înainte de spălare. Șofranul dă o culoare luminoasă pielii

¹ Plantă ayurvedică, cu numele latin de *Bacopa mannieri*.



Tamarinul

Tamarindus indica

Portretul plantei

*Sunt îndrăgit mai ales de
inimile cântăreților indieni
pentru că eu le dau o voce
divină. Gândiți-vă la mine
pentru vocea voastră.*

Nu există decât o singură varietate de tamarin care vine din Africa, din Madagascar și din sudul Indiei. Fructul acestui arbore tropical, tamarinierul, se prezintă sub forma unei păstăi (semănând cu o arahidă) cu coaja

lisă sau cu o păstaie de fasole grasă. Fiecare păstaie conține o pulpă al cărui gust agreabil amintește de lămâie. Această pulpă este folosită ca ingredient alimentar, drept condiment sau pentru preparate medicinale.

Puțină istorie

În India, tamarinul a contribuit la supraviețuirea populației în perioadele de foamete. Boabele erau măcinate obținându-se o făină bogată în vitamina C din care se făceau plăcinte. Tamarinul a fost popularizat în lumea arabă de Avicenne în secolul X, apoi introdus în Europa, în secolul XVII. Este folosit mai ales ca laxativ.

Principii active

Tamarinul conține 10% acid tartric și 8% tartrat de potasiu ca și alți acizi organici (citric, malic, ascorbic) și aminoacizi liberi. Acești constituanți îi conferă proprietăți astringente, laxative antibacteriene și antifungice. Este bogat în vitamina C fiind un bun antiscorbutic.

Proprietăți și indicații

Tamarinul este carminativ, digestiv, laxativ, antiseptic, febrifug, antiasmatic. Este un excelent tonic pentru ficat (tratează bolile

biliare și combate efectele toxice ale alcoolului) pentru intestine, stomac, gât, corzile vocale. Frunzele reduc inflamațiile. Pulpa este un puternic tonic cardiac.

Proprietățile tamarinului în ayurveda

Are o savoare acră-dulce-proaspătă

Acțiunea sa asupra umorilor echilibrează vata, diminuează kapha și stimulează pitta.

Precauții de folosire

Utilizarea tamarinului în exces poate cauza hiperaciditate, tuse și scădere a virilității.

Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare sănătoase

Pulpa fructului este astringentă și acidă ca lămâia sau oțetul dulce, în special din cauza acidului tartric pe care îl conține. În India și în alte țări asiatice, tamarinul este mult folosit pentru acidifierea și dregerea alimentelor în special mâncărilor vegetariene, chutney de mangue și de mentă, sosuri. Aciditatea ajută la conservarea alimentelor.

→ Creveți patia

Această rețetă din nordul Indiei care se poate servi ca antreu cald, are origini persane. Se poate de asemenea prepara cu creveți mari de Mediterana (gambas).

Pentru 4 persoane: 1 ceașcă pulpă de tamarin • ½ ceașcă apă caldă • 4 roșii • 8 chili verzi • 5 căței de usturoi • 2 lingurițe semințe de chimion • 3 cepe medii • ¼ ceașcă de ulei vegetal (de măsline, de exemplu) • 2 lingurițe chimion pudră • 2 lingurițe coriandru pudră • 1 linguriță pudră ardei iute • 1 linguriță de curcuma pudră • 2 lingurițe de garam massala (vezi pag. 136) • 4 lingurițe zahăr brun, pudră • 20 frunze de curry proaspete • 400 g creveți mijlocii, decorticați • sare • ½ ceașcă de frunze de coriandru proaspete, tocate.

Într-un castron puneți tamarinul în apă caldă și lăsați-l așa. Curățați tomatele, tăiați-le mărunț și puneți-le deoparte. Într-o piuliță pisați chili, usturoiul și semințele de chimion. Tocați ceapa și căliți-o la foc domol, într-o tigaie, timp de 5 minute cu ulei, apoi adăugați amestecul de usturoi, chili și chimion după care mai lăsați pe foc încă 2 minute. Adăugați pudra de chimion, coriandrul, ardeiul iute și curcuma precum și garam massala. Lăsați la fiert încă 1 minut și mestecați cu o lingură de lemn sau o spatulă înainte de a adăuga tomatele. Lăsați 5 minute la fiert mestecând tot timpul. Puneți amestecul de tamarin și apă într-o sită fină, presați pulpa pentru a recupera lichidul și rețineți părțile fibroase. Turnați sucul obținut peste compoziție și dați-o în clocot, apoi reduceți focul, adăugați zahărul, frunzele de curry și creveții și lăsați la înăbușit până ce creveții sunt fierți (roșcați). Sărați în funcție de gust. Serviți imediat după ce ați presărat frunzele de coriandru tocate.

Preparate medicinale de uz intern

→ Remediu contra diareii

1 banană • 1 linguriță de pulpă de tamarin • o bucată de unt.

Zdrobiți banana cu furculița și amestecați cu alte ingrediente.

Indicații: acest remediu dă rezultate excelente contra diareii și colicilor. Asta poate părea contradictoriu deoarece tamarinul are proprietăți laxative. Totuși aici există două moduri de acțiune diferite care intervin: în constipație, tamarinul atrage apa necesară restituirii sărurilor prea slabe și le ajută să progreseze în intestin. Contra diareii, proprietatea sa astringentă absoarbe apa din soluția de săruri, acestea recăpătându-și consistența normală.

Produse medicinale din comerț

• **Specialități farmaceutice:** extrasul sec de pulpă de tamarin este unul din componenții activi ai produsului Tamarine, un gel laxativ oferit în farmacii. Tamarinul mai intră în componența siropului delabarre care calmează durerile creșterii dinților la copii.

→ **Remediu contra greții**

- 1 linguriță pulpă de tamarin • o linguriță de zahăr integral
- ¼ linguriță chimion.

Amestecați ingredientele

Indicații: luați de trei ori pe zi pentru a îndepărta grețurile, voma, vertijul.

→ **Gargară contra durerilor în gât**

1 lingură pulpă de tamarin • 250 ml apă • 1 linguriță sare.

Amestecați ingredientele

Indicații: folosiți acest amestec pentru a face gargară în caz de probleme cu gâtul. În India, cântăreții folosesc acest adjuvant.

Totul este bun în acest condiment

În India, frunzele fragede de tamarin, fierte cu un manguș sunt folosite pentru afecțiunile biliare, icter, furuncule, splină încărcată, malarie, dizenterie etc. În ce privește semințele, ele constituie partea cea mai apreciată a plantei:

sunt bogate în tanin, în ulei și în pectină. Pasta de tamarin (pudră umectată în apă) introdusă în vagin cu o jumătate de oră înaintea actului sexual conferă plăceri nebănuite!



Vanilia

Vanilla spp

Portretul plantei

Prepararea mea are nevoie de multe luni pentru a putea să-i apreciați parfumul

Vanilia se prezintă sub formă de bastonașe negre-lucioase, denumite popular teci de vanilie dar, din punct de vedere botanic,

ele înseamnă capsule. Tecile de vanilie și fructul orhideelor tropicale din genul *Vanilla*, a căror specie principală este *Vanilla planifolia* (mai există, de asemenea *V. Pompana* și *V. Eahiteuris*). Vanilierul este singura orhidee cultivată pentru alte scopuri decât cele ornamentale. El pare o liană simplă și puțin ramificată din pădurile tropicale umede care poate crește până la 10 m înălțime agățându-se de un suport. Florile sunt orhidee tipice. În America Centrală de unde vanilia este originară, fecundarea se face natural, prin intermediul albinelor ce trăiesc în aceste păduri dese. Dar peste tot unde se cultivă vanilie, fecundarea este făcută de către om, pentru a spori randamentul (polenizare artificială). De fapt, cultura vaniliei necesită îngrijiri atente. La început se trece printr-o fază de pregătire și maturare ce poate dura până la 10 luni ceea ce îl face un produs agricol foarte căutat în lume, după șofran. Denumirea comercială „vanilie menajeră” se aplică păstăilor pregătite destinate vânzării în detaliu: lungimea egală cu 15 cm, ele nu trebuie să fie nici tăiate nici strivite.

Puțină istorie

Vanilia este originară din America Centrală (sudul Mexicului, Guatemala, Honduras) dar a devenit rarisimă în stare sălbatică (toate soiurile cunoscute sunt clone). De fapt, vanilia a fost produsă prin butășire de către amerindieni cu mult înainte de venirea conchistadorilor spanioli. Deja mayașii și aztecii o consumau în

asociere cu cacao. Vanilia este mult timp necunoscută în lumea occidentală. Bum-ul comercial începe cu secolul XIX după ce un tânăr sclav din Reunion a pus la punct procedeul fecundării artificiale care a promis exploatarea pe scară mare. Din insulele Bourbon (insulele Reunion) cultura s-a extins în Madagascar unde s-a dezvoltat mult.

Principii active

Aroma vaniliei este formată din mai mult de o sută cincizeci de compuși diferiți, dar unul dintre aceștia, vanilia, este componentul dominant cu, în medie, 50 grame pe 1 kg de păstăi. Profilul aromatic (adică conținutul de molecule aromatice) care caracterizează fiecare producție, depinde de condițiile de cultură și de preparare dar, de asemenea, de varietățile sau de speciile utilizate.

Proprietăți și indicații

Sunt atribuite o mulțime de proprietăți vaniliei dintre care multe sunt verificate iar altele țin de domeniul legendei. Vanilia este un aperitiv și un digestiv. Mai mult, ea ameliorează gustul deserturilor, permite o îndulcire mai scăzută limitând astfel efectul asupra glicemiei și greutății. Vanilia este cunoscută ca un stimulator al sistemului nervos dar și ca un stimulator general dar ea este, de asemenea, și un calmant și un sedativ (ușurează somnul). Ajută în lupta contra stresului, oboselii, depresiei.

Vanilia nu are indicații medicale precise dar poate avea efecte relaxante. Se recomandă copiilor, la desert, permițând o îndulcire mai redusă ceea ce poate crea obiceiuri alimentare bune.

În cosmetică, extractul de vanilie este igienizant, hidratant și regenerant.

- : **Proprietățile vaniliei în ayurveda**
- : **Are o savoare dulce, liniștitoare**

Precauții de folosire

Nu are nici contraindicații și nici precauții de folosire.

Rețete și preparate medicinale

Rețete culinare sănătoase

Pentru savoarea sa, vanilia este folosită în înghețată, în patiserie, la deserturi. Utilizarea vaniliei pentru a aroma discret mai multe fructe de mare sau pește prea dulce, este cunoscută mai puțin.

→ Cremă de iaurt cu vanilie

Pentru 4 persoane: 2 cești de iaurt • 1 lingură de zahăr pudră • ½ ceașcă de smântână groasă (dublă) • 2 bastonașe de vanilie.

Scurgeți iaurtul într-o strecurătoare garnisită cu tifon. Turnați-l într-un castron, adăugați zahărul și smântâna. Despicați tecile de vanilie pe lungime, adunați boabele negre și puneți-le în castron. Amestecați bine, acoperiți și puneți vasul în frigider.

Variante: în locul smântânii duble puteți folosi smântână bătută, care este delicioasă.

→ Zahăr vanilat economic

O rețetă foarte simplă ne pune la dispoziție zi de zi, zahăr vanilat pe care puteți să-l folosiți ca pe cel din comerț.

Pentru o porție: 200 g zahăr brun • păstăi de vanilie ale căror boabe au fost utilizate.

Vărsați zahărul brun într-un borcan și înfigeți pe mijloc 1-2 păstăi de vanilie. Lăsați să se impregneze aroma timp de 2-3 săptămâni, înainte să folosiți zahărul. Alimentați regulat borcanul: adăugați păstăi de vanilie de fiecare dată când dispuneți de ele (adică după ce ați folosit semințele) și zahăr pe măsură ce consumați. Agitați borcanul pe măsură ce îl realimentați pentru a omogeniza conținutul. Din timp în timp îndepărtați păstăile prea vechi adăugând altele noi.

Specialități culinare din comerț

- **Păstăi de vanilie:** e cea mai bună alegere pentru că nu pot fi falsificate.
- **Extract lichid de vanilie:** există un extract hidroalcoolic de vanilie, un preparat practic de încorporare în lichide.

- **Pudră de vanilie:** aceasta nu înseamnă boabe ci o pudră obținută prin măcinarea fină a păstăilor întregi, uscate. Calitatea diferă în funcție de mărci.
- **Zahăr vanilat:** oferit în pliculețe, adesea este falsificat cu vanilie de sinteză. Poate fi bine înlocuit cu cel pregătit în casă (vezi mai departe).

Ferește-te de vanilia artificială

Este imperativ necesar ca, la cumpărare, să distingeți produsele pe bază de vanilie veritabilă de cele care conțin vanilie artificială (de sinteză). Vanilia de sinteză este obținută fie folosind extracte vegetale ceea ce poate fi ceva mai corect, fie utilizând produse industriale (lemn, cărbune, petrol) situație deja contestabilă. Va trebui citită compoziția produsului unde trebuie indicat clar dacă este vorba de o aromă de sinteză sau de un extract natural de vanilie. Vizualizarea ambalajului poate, de asemenea, să vă orienteze. Trebuie

știut că este interzis ca pe plic să figureze poze cu fructe care, practic, nu sunt prezente în compoziția produsului. Este valabil și pentru vanilie iar absența păstăilor de vanilie de pe ambalaj sau prezența unei oarecare flori exotice trebuie să vă facă să evitați cumpărarea. Din păcate se semnalează fraude în special cu extracte de vanilie originare din Mexic și din Caraibe, falsificate cu vanilie de sinteză și cu cumarină. Folosit în exces, acest produs contrafăcut se poate dovedi toxic pentru ficat.

Preparate de uz extern

Vanilia este utilizată pentru aromatizarea uleiurilor, săpunurilor și cosmeticelor de baie în scop relaxant și senzual.

→ Ulei de corp parfumat cu vanilie

2 teci de vanilie • 100 ml ulei vegetal neutru sau cu aromă naturală plăcută (migdală dulce, nucă de Amazonia, alune).

Tăiați tecile de vanilie și rupeți-le în bucăți mici. Puneți-le într-un borcan mic și acoperiți-l cu ulei încât nicio bucată să nu rămână afară. Lăsați la macerat o săptămână la temperatura ambiantă, amestecând o dată pe zi. Filtrați și turnați într-un flacon din sticlă opacă etichetat.

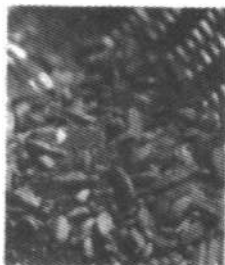
Conservare: mai multe luni, într-un flacon bine închis, la o temperatură ambiantă dar ferit de lumină.



abele de vanilie se preiu despicând



*În toate bucătăriile lumii folosirea
condimentelor a dat naștere la multe feluri*



Amestecuri de condimente

În toată lumea există numeroase amestecuri de condimente tradiționale care oferă parfumul lor caracteristic bucătăriilor locale. Vă propun o selecție care să vă facă să „voiajați prin lume stând în propria bucătărie. Afară de aceste formule tradiționale puteți utiliza condimente în amestecuri personalizate, asta însemnând că sunt adaptate naturii dumneavoastră profunde (prakriti) pe care o puteți determina conform chestionarului de la pag. 147.

Rețeta de bază a amestecului de condimente

Este preferabil să folosim condimente în stare brută (semințe, batoane de scorțișoară, cuișoare...) decât pe cele măcinate în prealabil dar, multe nu sunt disponibile decât sub această formă (asa-foetida de exemplu).

Pregătiți condimentele necesare conform rețetei. Nucile de nucșoară trebuie rase, scorțișoara pisată, păstăile de cardamom sparte pentru a recupera semințele. Amestecați condimentele boabe sau bucăți într-un bol mic apoi măcinați totul cu un mixer, râșnița de cafea sau cu maiul într-o puiă. Adăugați și condimentele deja aflate sub formă de pudră. Puneți amestecul într-un borcan cu etichetă care va sta departe de lumină, într-un loc uscat.

Amestecuri clasice și tradiționale

→ Baharat

*2,5 lingurițe de paprica dulce • 2 lingurițe piper negru boabe
• 1,5 lingurițe semințe de chimion • 1 linguriță cuișoare • ½
lingurițe semințe de cardamom • ½ linguriță nucșoară rasă
proaspăt.*

Origine: Turcia, Arabia, Irak.

Preparare: urmăriți rețeta de bază

Folosire: acest preparat este delicios în marinata de carne, în special carne de miel, în ciorbe, sosuri de tomate și în marinată de pește sau la barbecue.

→ Amestec de condimente pentru barbecue

3,5 lingurițe de paprika dulce • 2 lingurițe de sare grunjoasă de mare • 2 lingurițe pudră de usturoi • 4 lingurițe pudră de zahăr • 3,5 lingurițe chili uscat • 3 lingurițe boabe de piper negru măcinat • 1,5 lingurițe de scorțișoară măcinată • 1,5 lingurițe de ghimber pudră.

Origine: acesta nu este un amestec tradițional. Barbecue înseamnă o practică ce se dezvoltă în principal în țările anglo-saxone dar este moștenitor al unor tradiții multiculturale. În forma sa modernă, provine dintr-o practică inspirată de indienii arawaks și importată de coloniștii spanioli.

Preparare: amestecați simplu toate pudrele de condimente.

Folosire: acest amestec în ulei se folosește pentru barbecue.

→ Amestec de berber

*2 lingurițe boabe de chimion • 2 lingurițe boabe de coriandru • 1 linguriță boabe de ajowan (cimbrisor indian) • 1 linguriță boabe de piper negru • ¾ lingurițe de boabe de fenugrec • ½ linguriță de „toate condimentele” (așa se mai numește cernușca (*Nigella sativa*) sau, în lipsă, boabe de muștar.*

Origine: Etiopia

Preparare: urmăriți rețeta de bază

Folosire: pentru aseasonarea peștelui și cărnii

→ Garam massala

8 părți de cardamom • 1 baton de scorțișoară de 4 cm • 2 linguri semințe de coriandru • 2 linguri semințe de chimion • 2 lingurițe boabe de piper negru • 8 cuișoare • 1 foaie de dafin • 2 lingurițe de nucșoară proaspăt rasă.

Preparare: pregătiți cardamomul și scorțișoara ca în rețeta de bază. Prăjiți fără ulei, într-o tigaie la foc mic, toate semințele, scorțișoara, cuișoarele și foaia de dafin tăiată bucățele. Amestecați din când în când până ce ansamblul începe să trosnească ușor. Turnați într-un castron, răciți amestecul și măcinați. Adăugați nucșoară rasă și amestecați bine.

Folosire: garam massala este un amestec de condimente nobile prăjite cu o savoare excepțională. Se adaugă în mâncăruri la sfârșitul pregătirii acestora pentru a aroma legumele, tocăturile, clătitele. Este frecvent folosită în apa de fierbere a orezului pentru pilaf.

→ Chaat massala

5 lingurițe semințe de chimion măcinate • 4 lingurițe sare de mare • 1,5 lingurițe boabe de anason măcinate • 1 linguriță garam massala (rețeta precedentă) • 1 praf de asa-foetida • 1 praf de chili dulce, pudră.

Origine: India

Preparare: urmăriți rețeta de bază

Folosire: pentru aseasonarea legumelor și a cărnii în timpul preparării.

→ Curry de Madras

5 lingurițe boabe de coriandru • 2 lingurițe semințe de chimion • 3 lingurițe curcuma pudră • 2 lingurițe ghimber pudră • 1 linguriță boabe muștar galben • 1 linguriță semințe de fenugrec • 1 linguriță pudră de scorțișoară • ½ linguriță cuișoare pudră • ½ semințe de cardamom • ½ chili pudră • 1,5 lingurițe boabe de piper negru.

Origine: India

Preparare: urmăriți rețeta de bază

Folosire: la toate întrebuințările de curry (tocană, pilaf de orez).

În Antile: de la curry la Colombo

Antilele au moștenit numeroase rețete aduse de indienii care au populat zona. Colombo, pe bază de paprika, chimion și coriandru este

un echivalent al curry-ului indian. Se folosesc la fel, pentru prepararea tocanei cu carne, cărnii de pasăre sau pește.

→ Malay curry

3 lingurițe boabe de coriandru măcinate • 2 lingurițe boabe de chimion măcinate • ½ linguriță boabe de anason măcinate • ½ lingurițe chili cu iuțea medie, pudră • ½ lingurițe de curcuma pudră • ¼ linguriță scorțișoară pudră • ¼ linguriță cuișoare măcinate • ¼ boabe de piper verde proaspăt măcinat • ¼ linguriță boabe de cardamom măcinate.

Origine: Africa de Sud (adus de importanta diasporă indiană și indoneziană în aceste locuri).

Preparare: urmăriți rețeta de bază.

Folosire: unde se folosește curry.

→ Dakkah

5 lingurițe boabe de coriandru măcinate • 2,5 lingurițe de boabe de chimion măcinate • 1 linguriță sare (mai multă sau mai puțină după gust) • ½ linguriță de piper negru măcinat • 3,5 lingurițe de alune tocate • 4 lingurițe de fistic tocat • 10 lingurițe de susan alb.

Origine: Egipt.

Preparare: Amestecați condimentele boabe și măcinate.

Folosire: la gătitul peștelui sau în băuturile pentru copii.

→ Pudra de chili mexican

2 lingurițe de chili mijlociu de iute, pisat • 3 lingurițe boabe de chimion măcinate • 2 lingurițe paprika dulce • 1 linguriță frunze de măghiran uscate • 1 linguriță sare, după gust.

Origine: Mexic

Preparare: amestecați condimentele.

Folosire: pentru chili cu carne și multe alte rețete mexicane.

→ Amestec patru-condimente

2,5 nucșoară rasă • 1-2 lingurițe cuișoare • 1,5 lingurițe boabe de piper alb • 2 lingurițe de ghimber pudră.

Origine: reprezintă un amestec tipic al bucătăriei franceze ale căror origini vin din evul Mediu fiind denumită „pudră fină”. Rețeta convențională a fost fixată în secolul XIX.

Preparare: răzuți nucșoara, pisați cuișoarele, măcinați piperul și amestecați totul cu ghimber.

Folosire: pentru bucătăria tradițională franceză („oala de pe foc“, carne înăbușită, tocană, piftie, vin fier).

Când patru-condimente nu înseamnă decât unul

Nu trebuie să confundăm acest amestec cu „patru-condimente“ – un condiment originar din Caraibe și America de Sud. Numele său latin este *Pimenta dioica* și se mai numește piment de Jamaica. Totuși, acesta nu este un ardei (care aparține speciei *Capsicum spp*) ci semințele unui arbust din familia mirtaceelor, fiind rudă cu cuișoarele. A fost numit „patru-

condimente“ pentru că, la măcinare, dezvoltă iz de ghimber, cuișoare, nucșoară și piper. Se mai numește și „toate condimentele“ – *all spice* în engleză. Nu confundați cu „cinci condimente“ sau „cinci parfumuri“ un amestec chinezesc constituit din anason stelat, scorțișoară, cuișoare, anason și piper de Schuan.

→ Ras el hanout

5 boabe de cardamom • 3,5 lingurițe de paprika cu iuțeală medie • 2,5 lingurițe semințe de chimion • 2,5 lingurițe de ghimber pudră • 4 lingurițe boabe de coriandru • 2 lingurițe scorțișoară de China • 2 lingurițe de curcuma pudră • ¼ linguriță amestec patru-condimente (rețeta precedentă) • ½ linguriță nucșoară pudră • ½ linguriță chimen galben • ½ linguriță de piment de Cayene pudră • ½ linguriță cuișoare pudră • 30 pistile de șofran.

Origine: Maghreb

Preparare: prăjiți boabele de cardamom și apoi urmăriți rețetele de bază.

Folosire: acest amestec foarte complex conține o mulțime de condimente. Se poate folosi pentru cuș-cuș și alte mâncăruri cum ar fi tagina – un preparat tradițional pentru Aid-el-kebir. Se folosește în multe mâncăruri de iarnă care au proprietatea de a încălzi.

→ Amestec de condimente pentru tagine

½ lingurițe de paprika tărie medie • 2,5 lingurițe boabe de coriandru • 1 linguriță de scorțișoară de China • 1 linguriță de chili de tărie medie • ½ linguriță chili cu iuțeală medie

- ¼ linguriță „toate condimentele” • ¼ linguriță cuișoare pudră • ¼ linguriță boabe de cardamom.

Origine: Maghreb

Preparare: urmăriți rețeta de bază.

Folosire: pentru aromatizarea taginelor.

→ Massala pentru ceaiul tchai

- 5 cuișoare • 1 baton de scorțișoară • 5-6 boabe de cardamom • 1 lingură de ghimber pudră (sau proaspăt tăiat în bucățele).

Origine: India

Preparare: striviți bine ansamblul de condimente cu pisălogul.

Folosire: acest amestec servește la prepararea de tchai sau ceai cu condimente (cantitățile sunt date pentru patru persoane). Fierbeți totul într-un litru de apă timp de 10-15 minute apoi adăugați 4 linguri de zahăr și 150 ml lapte sau mai mult, după gust. Când amestecul fierbe din nou adăugați o lingură de ceai natural la alegere și 5-6 pistiluri de șofran. Opriți focul, acoperiți și așteptați 5 minute înainte de filtrare.

Remarcă: dozele pot fi modificate după gust.

→ Tandoori massala

- o linguriță pudră de usturoi • 1 linguriță rasă de ghimber pudră • 1 linguriță cuișoare • ½ linguriță rasă de nucșoară • 1 linguriță frunzișoară (*Myristica fragrans*) • ½ lingură chimion • 2 linguri boabe de coriandru • 1 linguriță fenugrec • 1 linguriță rasă de nucșoară măcinată • 1 linguriță de piper negru, boabe • 1 linguriță păstaie de cardamom sfărâmată.

Origine: India de nord, Pakistan.

Preparare: urmăriți rețeta de bază.

Folosire: prezentăm una din numeroasele variante de amestec de tandoori, destinată tradițional pentru aromatizarea marinatei de cărnuri destinate preparării într-un tandoor – un fel de cuptor din lut ars. Amestecul tandoori este recomandat pentru asezonarea cărnii și în special pentru puii fripți întregi, puii tikka, frigărui și bucăți de carne marinată. Dar poate aroma toate mâncărurile de inspirație indiană, desigur, pe bază de legume.



Sosuri condimentate

→ Harissa de casă

Pentru 1 borcan de harissa: 125 g ardei iute roșu • ½ căpățână de usturoi curățat • ½ linguriță semințe de coriandru măcinate • ½ linguriță de chimen • sare • 3 linguri ulei de măsline.

Origine: Tunisia

Preparare: Îndepărtați boabele de ardei, tăiați ardeii sau mixați-i apoi zdrobiți usturoiul. Amestecați, adăugați coriandrul și chimenul. Sărați și adăugați uleiul amestecând pentru a se omogeniza bine.

Folosire: harissa servește pentru condimentarea mâncărilor orientale. Pentru a dregă cuș-cuș se utilizează diluat.

Păstrați bine harissa

Conservați harissa în frigider într-un recipient ermetic. Când se deschide vasul, reacoperiți suprafața cu o

peliculă de ulei de măsline pentru a prelungi păstrarea.

→ Harissa de casă (varianta cu mentă)

Pentru un borcan mic de harissa: 10 lingurițe cu bucățele mici de chili sfărâmat și muiat în apă caldă • 5 lingurițe de usturoi pisat • 5 lingurițe paprika dulce • 2 lingurițe semințe de chimen • 2 lingurițe semințe de coriandru • 1 linguriță boabe de chimion sparte • o linguriță de sare • 6 frunze de mentă zdrobite.

Preparare: amestecați toate ingredientele și adăugați, în funcție de consistența dorită, 3 lingurițe de ulei de măsline.

→ Chermoula

Pentru 4-6 persoane: 2 căței de usturoi • o legătură de coriandru • 2 linguri ulei de măsline sau susan • 2 linguri de ardei dulce măcinat • 1 linguriță chimion pudră • un praf de ardei iute, pudră • un praf de sare.

Origine: Maroc

Preparare: presați usturoiul, tocați frunzele din legătura de coriandru. Pasați-le în mixer, cu uleiul și toate condimentele.

Folosire: acest sos însoțește peștele dar și alte alimente cum ar fi legumele.

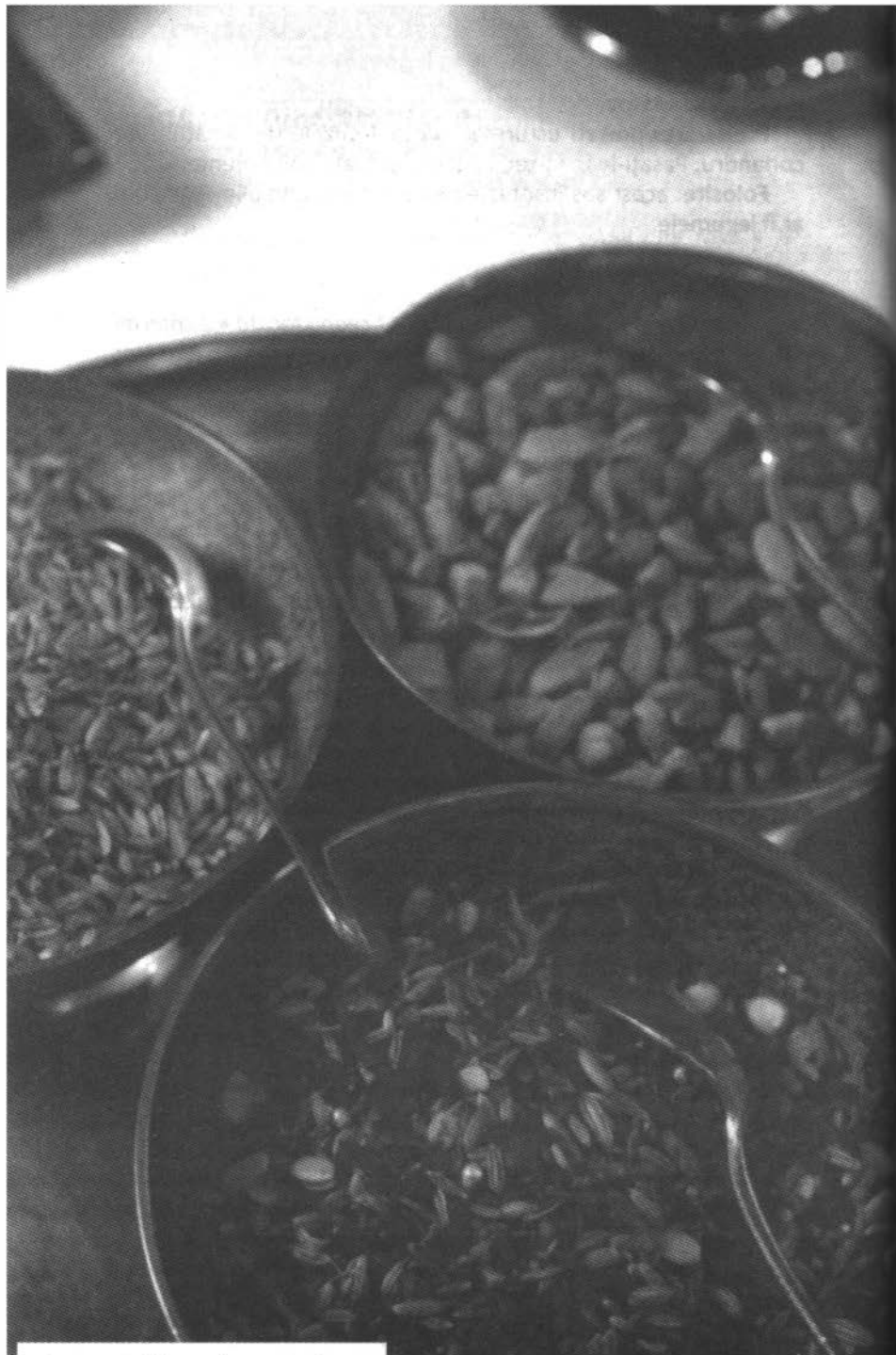
→ **Sos Worcestershire**

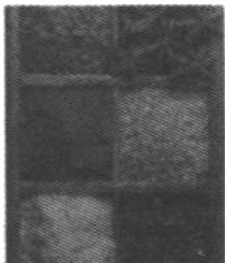
***Pentru o sticlă (în jur de 1 litru):** 1 ceapă tocată • 2 căței de usturoi tăiați • 45 g boabe de muștar galben • 3 g pigment de Cayenne pudră • 6 boabe de piper • 3 cm rădăcini de ghimber • 2,5 cm baton de scorțișoară • 6 cuișoare pudră • 3 păstăi de cardamom • 500 ml oțet • 125 ml melasă • 125 ml sos de soia • 50 g pulpă de tamarin • 45 g sare • 3 g curry pudră • 1 anșoa în piure • 125 ml apă.*

Origine: Anglia

Preparare: puneți ceapa, usturoiul, boabele de muștar, pigmentul, boabele de piper, ghimberul, scorțișoara, cuișoarele și cardamomul pe o etamină și strângeți-o pentru a forma un sac micuț. Într-o tigaie mare puneți săculețul cu condimentele, oțetul, melasa, sosul de soia și pulpa de tamarin. Dați-o în clocot, reduceți focul și lăsați-o 45 minute. Separat, amestecați sarea, pudra de curry, anșoa și apa. Adăugați acest amestec în tigaie. Luați vasul de pe foc. Vărsați conținutul tigăii (cu sacul) într-un vas din inox sau sticlă. Astupați etanș și puneți în frigider pentru două săptămâni. Din timp în timp amestecați și presați sacul cu condimente.

După două săptămâni, desfaceți, îndepărtați sacul cu condimente și puneți sosul într-o sticlă. Se păstrează în frigider.





Anexe

Determinați-vă propriul prakriti

Glosar

Tabelul preparatelor medicinale



Determinați-vă propriul prakriti

Pentru a alege condimentele cele mai adaptate naturii voastre profunde, vă propunem un chestionar care va încadra starea dumneavoastră psihică și psihologică în scopul unei mai bune cunoașteri a naturii voastre dominante, sau prakriti, între cele trei tipuri de ayurveda (*doshas*): *vata*, *pitta*, *kapha*. Pentru fiecare în parte, bifați căsuța care vi se potrivește cel mai bine. Numărați la sfârșit numărul de căsuțe bifat și notați-l la „total” pentru fiecare coloană. Tipul cu cele mai multe bifări este tipul dumneavoastră dominant, următorul fiind tipul subdominant. Astfel, există șapte combinații posibile:

- **vata sau pitta sau kapha** (ați bifat o majoritate pe una dintre coloane, tipul respectiv fiind cel mai dominant.
- **vata–pitta, vata-kapha, pitta-kapha** (aveți două *doshas* dominante foarte apropiate de egal, al doilea având un total ceva mai mic.
- **vata-pitta-kapha** (aveți un scor echivalent pentru trei *doshas*.

	Vata	Pitta	Kapha
Corpolență	Fină, osoasă, colțuroasă	Medie	Masivă
Greutate	Mică, cu dificultate în a lua în greutate	Moderată	Mare, dificultăți în slăbire, tendință spre obezitate
Aspectul pielii	Uscată, aspră fină, rece	Caldă grasă catifelată, tendință de înroșire și pete roșii	Rece, umedă, pală lisă
Aspectul ochilor	Spălăciți, mici, uscați, înguști sau înfundați, căprui sau negri.	Ageri, penetranți, se înroșesc ușor, inflamați, verzi, albastru clar, gri-verzi	Mari, atrăgători, gene dese, albaștri sau maro, un pic ieșiți
Dinții	Neregulați, înguști, mari sau ridați, gingii subțiri, atrofiate	De talie medie, galbeni, gingiile sângerează ușor	Mari, solizi, albi, bine formați strălucitori, gingii solide
Părul	Negru, uscat buclat, se grizează rapid	Fin, se grizează rapid, uneori roșcat	Gros, gras, ondulat, strălucitor
Apetit	Slab, neregulat	Bun, uneori excesiv, important	Regulat dar laborios
Gustul preferat	Dulce, acid, sărat	Dulce, amar astringent	Picant, amar astringent
Sete	Variabilă	Intensă, excesivă	Moderată, uneori insuficientă
Activitate psihică	Foarte activă	Moderată	letargică
Spirit mental	Activ, fără prezent, hiper-activ	Inteligent, agresiv, critic	lent, calm, greoi
Temperament emoțional negativ	Fricos, anxios, imprevizibil	Agresiv, coleric, gelos, irealist	Atașament facil, avid, leneș
Temperament emoțional pozitiv	Adaptabil, creativ	Determinant, pasionat, curajos	Calm, senin, iubitor, compatisant
Memorie	Bună pentru întâmplările recente, proastă pentru cele trecute	Vie, precisă rapidă,	Lentă, dar își amintește de faptele trecute

	Vata	Pitta	Kapha
Credință, convingere	Variabilă	Fanatică, puternică, determinată.	Fermă, constantă
Mod de exprimare	Neregulat, rapid, inconstant	Tranșant, viu și convingător, bine argumentat	Monoton, lent
Efort	Creativ	Intellectual	Îndreptat către alții
Stil de viață	Variabil, neregulat; vitează, excursii, jocuri, amuzament, artă	Vrea să facă mult; perfecționist, competiție în toate domeniile	Stabil, regulat, tendință de închistare; iubește bucătăria, produsele de înfrumusețare, florile, bărcile, apa.
Puls	Slab, filant ca un șarpe	Moderat, săritor, ca o broască	Lent, larg, mișcător ca o lebădă
Total			

Condimentele care vă convin... sau nu

Făcând determinarea naturii voastre profunde va fi ușor să alegeți alimentele pe care le digerați bine. Uneori, atenție: nimic nu poate înlocui consultația unui practician ayurvedic pentru a evita orice eroare; astfel puteți cunoaște precis alimentele și condimentele care vă corespund cel mai bine.

Dacă sunteți vata

Majoritatea condimentelor sunt benefice pentru tipul de vata la reglarea apetitului și dispararea flatulențelor. Ele sunt eficace în special dacă sunt asociate cu alimente grase, grele și dulci deoarece permit tipului vata să le digere corect. Să notăm că persoanele de tip vata au mai mult nevoie de sare decât alții, pentru a-și ameliora digestia, sarea gemă fiind cea mai bună. Ghimberul sărat este o asociație bună care se propune în timpul meselor.

→ **Condimentele care vă sunt recomandate**

Usturoi, asa-foetida, scorțișoară, cardamom, cuișoare, coriandru proaspăt, chimion, curcuma, anason cultivat, fenugrec, ghimber, nucșoară, maghiran, paprika, chili de Cayenne, șofran, tamarin. Puteți să le asociați cu busuioc, dafin, hrean, rozmarin, salvie sau sare gemă.

→ **Condimente care nu vă sunt recomandate**

Puteți folosi piper negru și muștar, dar fără să abuzați pentru că ele pot secătui sau stimula într-o manieră excesivă iar, în final, agravând statutul vata.

Dacă sunteți pitta

Alimentele picante, condimentate sunt una din principalele cauze ale unei pitta ridicate. Totuși, dacă sunteți dominant pitta, puteți consuma condimente având o energie neutră sau de reîmprospătare, în special cu alimente grele.

→ **Condimente care vă sunt recomandate**

Mărar, cardamom, cuișoare, coriandru (frunze și semințe), chimion, curcuma, anason și mai ales șofran. Le puteți asocia menta sau rozmarinul.

→ **Condimente care nu vă sunt recomandate**

Evitați condimentele picante, cu efect de încălzire, în special usturoi, asa-foetida, muștarul, măghiranul, paprika, chili de Cayenne, piperul negru, hreanul. Evitați sarea, dar nu și vara pentru a păstra lichidele în corp, și sosul de soia.

Dacă sunteți kapha

Toate condimentele vă sunt favorabile inclusiv cele piperate. Gustul condimentat se opune kapha deoarece este cald și uscat. Condimentele joacă rol de activator al metabolismului pentru că grăsimile și apa nu se acumulează în țesuturi.

→ Condimente care vă sunt recomandate

Toate: usturoi, mărar, asa-foetida, scorțișoară, cardamom, cuișoare, coriandru (frunze și semințe), chimion, curcuma, fenicul cultivat, fenugrec, ghimber, nucșoară, paprika, piment de Cayenne, piper negru și șofran.

→ Condimente care nu vă sunt recomandate

Niciun condiment nu este exclus. În schimb evitați cât puteți sarea.

Dacă sunteți vata-pitta

Atenție: sunteți tipul vata-pitta dacă ați obținut un scor comparabil pentru fiecare din aceste două tipuri.

→ Condimente care vă sunt recomandate

Scorțișoara, cardamomul, cuișoarele, coriandru proaspăt, chimionul, feniculul cultivat, fenugrecul, nucșoara.

→ Condimente care nu vă sunt recomandate

Usturoi, asa-foetida, muștar, paprika, piment de Cayenne, piper negru. Sare puțină.

Dacă sunteți vata-kapha

→ Condimente care vă sunt recomandate

Toate condimentele puternice și piperate: usturoi, asa-foetida, scorțișoară, cuișoare, coriandru, chimion, curcuma, anason cultivat, fenugrec, ghimber, nucșoară, paprika, piment de Cayenne, piper negru, șofran.

→ Condimente care nu vă sunt recomandate

Reduceți sare și muștarul.

Dacă sunteți pitta-kapha

Condimente care vă sunt recomandate

Cardamom, cuișoare, coriandru (frunze și boabe) chimion, curcuma, anason, fenugrec, șofran.

→ **Condimente care nu vă sunt recomandate**

Usturoi, asa-foetida, piment de Cayenne, piper negru.

Reduceți mult sarea.

Dacă sunteți vatta-pitta-kapha

→ **Condimente care vă sunt recomandate**

Pentru acest tip, toate condimentele sunt recomandate cu condiția de a le utiliza cu zgârcenie, în funcție de sezon, pentru a nu crește dosha corespondent. De exemplu în perioada de căldură mare nu trebuie utilizate multe condimente pitta pentru a nu amplifica focul pitta.

Amestecuri în funcție de prakriti-ul fiecăruia

Separat de selecția propusă, puteți amesteca trei sau patru condimente care vă convin în funcție de ce mâncare doriți să pregătiți. Reamintim că, în ayurveda, condimentele sunt clasificate în condimente de bază, condimente nobile și condimente verzi (vezi pag. 8)

Dacă sunteți vata

Natura voastră: aveți un schelet destul de fragil, greutate nu prea mare, rezistență mediocră la boli și o slăbiciune a țesuturilor. Aveți tendința de a vă depăși limitele forței proprii, de a cădea într-o stare de oboseală și epuizare. Sunteți sensibil la acțiunile mediului, mai ales la vânt, la frig și la uscăciune. Vă simțiți bine dacă se face cald și umed, dacă luați o pauză și dacă mâncați pe săturate. Aveți multe talente, sunteți hipersensibil și foarte fragil.

Condimentele ce pot fi amestecate: usturoi uscat, asa-foetida, scorțișoară, cardamom, cuișoare, coriandru, chimion, curcuma, anason, fenugrec, ghimber, muștar în doză mică, nucșoară, paprika, piment de Cayenne, piper negru (doză mică), șofran.

Dacă sunteți pitta

Natura voastră: aveți o corporală medie, greutate tot medie, și un psihic tumultuos. Riscați să aveți un apetit supraîncălzit și puteți controla boli infecțioase. Sunteți sensibili la mediul înconjurător, mai ales la căldură. Vă simțiți bine într-o atmosferă proaspătă și calmă. Din punct de vedere psihologic, sunteți hotărât, inteligent, motivat și agresiv pentru a vă atinge scopurile în viață. Adesea puteți intra în conflict.

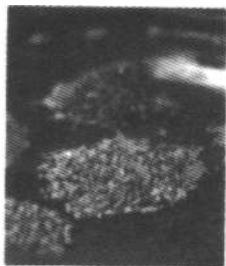
Condimentele din amestecurile pentru dumneavoastră: cardamom, cuișoare, coriandru, chimion, curcuma, anason de grădină, șofran.

Dacă sunteți Kapha

Natura voastră: psihic, păreți solid, cu o constituție robustă. Detestați mișcarea și luați repede în greutate. Aveți tendința de a acumula apă și mucus din cauza metabolismului lent. Sunteți sensibili la frig, umezeală și aer închis. Vă simțiți bine în atmosfera caldă și uscată. Din punct de vedere psihologic sunteți sensibili, iubitori, stabili și conservatori, faceți mare caz de sentimentele dumneavoastră și vă atașați ușor.

Condimentele din amestecurile pentru dumneavoastră: vi se potrivesc toate condimentele, în special usturoi, mărar, asafoetida, scorțișoară, cardamom, fenugrec, ghimber, muștar, nucșoară, piment, piper negru și șofran.

Există, bineînțeles și tipuri mixte. În funcție de tipul dominant și de tipul subdominant puteți alege condimentele cele mai bine adaptate. De asemenea dacă la cineva tipurile vata, pitta și kapha sunt la egalitate alegeți condimentele care sunt comune celor trei și nu le folosiți în exces pe celelalte pentru că riscați accentuarea uneia dintre umori.



Glosar

Condimentele având proprietăți medicinale și provenind, în bună parte, din India, impun cunoașterea unor anumiți termeni pentru a înțelege descrierile făcute în interiorul cărții. Cuvintele scrise cu *italice* sunt termeni specifici în ayurveda.

Agni: foc biologic ce guvernează metabolismul, forță cosmică de transformare

Ama: toxine, alimente indigerabile și deșeuri neeliminate.

Antidot: substanță care permite neutralizarea efectelor unei otrăvi sau unui aliment indigest

Astringent: care întărește țesuturile și organele, reduce curgerea și excrețiile

Carminativ: care favorizează expulzarea gazelor intestinale, avansarea reziduurilor, combate durerea și distensia alimentară

Chakra: În ayurveda, chakrele, în număr de șapte, sunt centri de energie localizați în lungul coloanei vertebrale

Cistită: inflamarea vezicii

Diaforetic: provoacă urinarea și favorizează activitatea rinichilor și a vezicii urinare

Dispepsie: digestie dificilă

Dosha: modul în care corpul este legat de cinci elemente (umori)

Emenagog: care provoacă sau regularizează fluxul menstrual

Eozinofilie: exces de anumite celule în sânge (eozinofile polinucleare) care provoacă o perturbare a sistemului imunitar foarte adesea de natură alergică

Extract standardizat: extract de plante preparate după o procedură foarte precisă încât să conțină cantități garantate de principii active.

Galactogog: care favorizează secreția de lapte

Glutamat: aminoacid folosit ca aditiv alimentar în scopul îmbunătățirii gustului alimentelor. Este folosit în special în

bucătăria asiatică. Este acuzat că favorizează obezitatea și poate fi incriminat în anumite tulburări neurologice

Kapha: umoare apoasă a corpului

Leucoree: sinonim cu „pierderi albe”. Scurgere vaginală fără urme de sânge

Menoragie: pierdere masivă de sânge, la ciclu

Mialgie: durere musculară

Nevralgie: durere într-o zonă deservită de un nerv senzorial

Nevrită; inflamarea unui nerv

Pitta: umoare, focul din corp

Rasa: principiul energiei, activității, emoției și agitației

Rejuvenant: termen folosit în ayurveda pentru a califica un efect tonifiant, reparator, de reîntinerire, antiîmbătrânire

Rubefiant: care provoacă o congestie pasageră a pielii, ce poate să deterneze inflamarea unei părți subiacente a corpului. Sinonim cu revulsin

Sattva: principiu de lumină, percepție, inteligență, armonie

Spermatoree: emisie involuntară, anormală, de spermă

Stomahic: care fortifică stomacul și digestia

Tamasic: în ayurveda, codifică ceea ce este inert, imobil.

Vata: umoare, aerul din corp

Vipaka: efect postdigestiv al unui aliment (dulce, amar sau picant)

Virya: energia unei substanțe (de încălzire sau reîmprospătare)

Tabloul preparatelor medicinale

→ Afecțiuni respiratorii, frisoane, alergii

Băutură antigripală cu ghimber și fenugrec 100
Ceai echilibrant cu scorțișoară 39
Gargară cu chili și trandafiri 65
Gargară cu curcuma 77
Gargară cu tamarin 128
Gargară cu scorțișoară - cardamom 46
Infuzie piperată contra durerilor de gât 117
Inhalații cu asa-foetida 32
Lapte cu curcuma și piper împotriva răcelii 78
Lapte piperat contra corizei 118
Masaj cu ulei de muștar 108
Miere antialergică cu curcuma 78
Miere cu șofran contra astmului 124
Pastă de cardamom contra tusei 47
Remediu cu usturoi împotriva astmului și bronșitelor 16
Remediu cu asa-foetida contra tusei 32
Remediu cu muștar contra astmului și bronșitei 108
Remediu cu muștar contra tusei 108
Sinapism contra anginelor și durerilor în gât 109
Sirop de scorțișoară pentru gât 39

→ Detoxifiere, dezintoxicare

Băutură cu coriandru 64
Chili ajută în sevrul alcoolic 65
Remediu detoxifiant cu muștar 107

→ Diabet

Frunze de curry proaspete 82
Peltea cu curcuma și amla 77

→ Dureri articulare și musculare, traumatisme

Cataplasme cu curcuma contra entorselor 79
Masaj articular cu ghimber 102
Masaj cu ulei de muștar 108
Ulei de usturoi 18
Ulei de asa-foetida 33
Ulei de masaj cu chili 55
Ulei de nucșoară 114
Unguent contra durerilor 102
Unguent 118

→ Febră, infecții

Băutură „CCF” 87
Ceai tare de scorțișoară 38
Decoct de condimente contra febrei 65
Oțetul celor patru hoți 18

→ **Ginecologie, gravidie, alăptare**

Baie cu chimion contra infecțiilor vaginale și leucoreii 72

Cataplasme cu anason contra înfundării mamare 28

Lapte de chimion pentru viitoarele mame 84

Loțiune vaginală cu fenugrec 92

Pastă miere-scoarță 38

Remediu cu asa-foetida contra tulburărilor de ciclu sau pentru viitoare mame 31

Remediu cu cardamom contra ciclurilor abundente 47

Remediu cu chimion contra ciclurilor dureroase 72

→ **Dureri de cap**

Cataplasme cu cuișoare 60

Cataplasme cu ghimber 102

Ulei de nucșoară 114

→ **Paraziți**

Loțiune de anason contra păduchilor 28

Vermifug din usturoi 16

Vermifug din muștar 108

→ **Înțepături, răni**

Loțiune de usturoi antiseptică și cicatrizantă 17

Pudră de curcuma contra rănilor 78

Usturoi crud împotriva bubițelor 18

→ **Preparate afrodisiace**

Lapte de cardamom 46

Preparat cu ghimber 100

Preparat cu șofran 124

Ulei de asa-foetida 33

Ulei de nucșoară 114

→ **Îngrijirea dinților și gurii**

Baton de scoarță anticarie 38

Boabe de muștar mestecate 107

Clătirea gurii contra aftelor 78

Cuișoare pentru mestecat 56

Frecții gingivale cu ghimber 102

Pudră dentară cu anason 28

Remediu din cuișoare 60

→ **Îngrijirea corpului și părului**

Catapasmă pentru coșuri 40

Ulei auriu de curcuma 79

Ulei de corp parfumat cu vanilie 132

Mască de scoarță pentru piele matură 40

Mască cu curcuma 79

Mască capilară cu fenugrec 93

Mască de ten cu șofran 124

Îngrijirea corpului și tenului 93

→ **Somn, stres**

Lapte de nucșoară pentru dormit 113

Miere cu nucșoară pentru copii 114
Nasya (spălătură nazală) cu ghimber contra sforăitului 100
Pastă miere-scorțișoară 38
Băutură sedativă cu fenugrec și valeriană 92

→ **Sistemul digestiv**

Boabe de fenicul mestecate 86
Chimion de mestecat 70
Decoct de cuișoare 59
Decoct de semințe de coriandru 65
Decoct digestiv de anason stelat 22
Foi de curry proaspete 82
Infuzie de cardamom-mentă 46
Infuzie de cardamom 45
Infuzie digestivă de anason 27
Infuzie digestivă de chimen 50
Suc din frunze de curry și lămâie 83
Lapte de coriandru contra greții 64
Lassi cu ghimber contra hemoroizilor 101
Macerat de cuișoare 59
Masaj cu ulei de muștar 108
Amestec de semințe digestive 86
Miere de anason digestivă 27
Remediu antidiareic cu scorțișoară 40
Remediu antidiareic cu chimion 70
Remediu antidiareic cu fenicul 87
Remediu cu ghimber contra grețurilor și vărsăturilor 100
Remediu cu șofran contra hemoroizilor 122
Remediu cu tamarin contra grețurilor 128
Remediu cu tamarin contra diareei 127
Remediu ayurvedic cu cuișoare și ghimber contra grețurilor 60
Remediu intestinal preventiv cu ghimber 100
Remediu polivalent cu nucșoară și amla 113
Remediu mere-nucșoară contra diareei 113
Remediu util cu pudră de condimente 87
Băutură chimion-coriandru 71
Băutură digestivă cu fenicul 87
Băutură cu fenugrec 91
Băutură digestivă cu chimen, fenicul și anason 50

→ **Tonus**

Makradhwaja 16
Miere tonică cu cardamom 46
Poțiunea cu ghimber a inițiaților 98
Tonic cu piper și migdale 117
Tonic cu șofran pentru creier 124

→ **Ochii**

Baie de vapori de fenicul 88
Loțiune cu coriandru contra conjunctivitei 65

→ **Tensiune arterială**

Apă de fenugrec contra hipertensiunii 92

	preț
I. Colecția agro-zoo	
1. Adăposturi pentru vite	16,00
2. Ameliorearea, erbicidarea și fertilizarea solurilor	10,50
3. Albinăritul pastoral	12,00
4. Altoirea pe înțelesul tuturor (color)	22,00
5. Arbori și arbuști ornamentali	10,50
6. Atlas color de recunoaștere: muguri și lăstari pentru arbori și arbuști	24,00
7. Bolile și dăunătorii plantelor. Diagnostic și tratament (100% color)	38,00
8. Bolile albinelor	13,50
9. Bolile vacilor	24,00
10. Bonsai pentru grădini și terase	10,00
11. Broaștele țestoase de apă: exotice, fascinante, unice	25,00
12. Caisul și piersicul	11,50
13. Cireșul și vișinul	9,50
14. Ciupercile. Cultura ciupercilor Agaricus, Pleurotus și ghidul ciupercilor din flora spontană	15,00
15. Combaterea cârțițelor din grădină	10,00
16. Crescătorul de curcani	12,50
17. Crescătorul de rațe și găște	9,00
18. Creșterea caprelor	14,00
19. Creșterea găinilor	9,50
20. Creșterea iepurilor de casă	12,50
21. Creșterea melcilor	14,00
22. Creșterea oilor	12,00
23. Creșterea porumbeilor	13,00
24. Creșterea prepelițelor	11,50
25. Creșterea vacilor	13,00
26. Creșterea porcilor. Manual.	35,00
27. Creșterea și îngrijirea cailor	19,00
28. Cultura arbuștilor fructiferi	10,50
29. Cultura legumelor din grupa verzei	12,00
30. Cultura legumelor în câmp și solarii	11,00
31. Cultura legumelor bulboase: ceapă, usturoi, praz	9,00
32. Cultura mărului	14,00
33. Cultura măslinului	14,00
34. Cultura prunului	10,50
35. Cultura rădăcinoaselor	9,50
36. Cultura tomatelor, ardeiului și vinetelor	10,00
37. Cultura trandafirilor	15,50
38. Cultura tutunului	7,00
39. Cultura plantelor valoroase rare	12,00
40. Cultura viței de vie	13,00
41. Dăunători în casă și grădină	11,50
42. Dresajul cailor: bazele inițierii pentru cal și călăreț	15,00
43. Flori cultivate în grădină	13,00
44. Fructe, legume, flori. Metode de prelungire a păstrării în stare proaspătă. Conserve de fructe și legume	17,50
45. Furajarea ecologică a bovinelor	9,00
46. Gazonul. Vegetație specifică, înființare, întreținere	14,00
47. Grădinăritul în zonele urbane	14,50
48. Irigații în culturile horticole	13,50
49. Îndrumătorul viticulturului amator. Soiurile rezistente de viță-de-vie și particularitățile lor de cultură	27,00
50. Livada, grădina și via. Boli, dăunători și tratamente.	12,00
51. Manual de creștere a păsărilor (ilustrată color)	40,00
52. Manual de creștere a albinelor	36,50
53. Manual de construcție și utilizare a solarelor	15,00
54. Metode de înmulțire a plantelor	24,50
55. Nucul, alunul și migdalul	13,00
56. Orhidee crescute în casă și birou	11,50
57. Părul și gutuiul	10,00
58. Păsări de apartament	8,50

59. Păstrăvăria	11,50
60. Păsări decorative	16,00
61. Plante citrice în apartamente, sere și grădini	16,50
62. Plante medicinale. Cultură. Ghid foto. Acțiune terapeutică	28,00
63. Pomii fructiferi. Metode de altoire	9,00
64. Pomii și arbuștii fructiferi. Lucrări de tăiere	9,50
65. Pomii fructiferi. Lucrări de înființare și întreținere a plantațiilor	13,50
66. Pomi fructiferi cu coroane pe spalieri	29,50
67. Potcovitul de calitate	12,50
68. Producerea materialului săditor pentru legume, pomi și vie	18,50
69. Rase de iepuri. Atlas color	30,00
70. Refacerea viilor vătămate	8,50
71. Rozătoare de companie	11,00
72. Struțul. Creștere, împerechere și comercializare	13,00
73. Sănătatea, bolile și îngrijirea copitelor	14,50
74. Șerpi și șopârle	10,00
75. Tăierile de formare pentru arbuștii ornamentali	20,00

II. Bolile pe înțelesul tuturor

1. Acneea și rozaceea	35,00
2. Afecțiunile gingivale și parodontoza pe înțelesul tuturor	8,50
3. Afecțiunile neurologice pe înțelesul tuturor	10,50
4. Afecțiunile ureterului, vezicii urinare și prostatei	9,50
5. Bolile esofagului, stomacului și duodenului	8,50
6. Bolile ginecologice pe înțelesul tuturor	13,50
7. Bolile hepatice pe înțelesul tuturor	9,50
8. Bolile inimii pe înțelesul tuturor	9,50
9. Bolile intestinului și pancreasului pe înțelesul tuturor	7,50
10. Bolile renale pe înțelesul tuturor	9,00
11. Bolile respiratorii pe înțelesul tuturor	6,00
12. Bolile reumatice pe înțelesul tuturor	10,00
13. Bolile sângelui pe înțelesul tuturor	9,00
14. Bolile vasculare pe înțelesul tuturor	7,50
15. Braunwald. Heart Disease – 2 volume	141,00
16. Cauzele îngrășării și ale slăbirii pe înțelesul tuturor	10,00
17. Diabetul zaharat pe înțelesul tuturor	12,50
18. Hrana de zi cu zi. Între sănătate deplină și sinucidere lentă	15,00
19. Infarctul miocardic	10,00

III. Mâncăruri și băuturi

1. Afumături, pastramă, cârnați: carne de porc, vită, pasăre și vânat	17,00
2. Brânzeturi pentru casă și piață	14,00
3. Cazanul de țuică. Tehnici de fermentare, tehnici de distilare	12,50
4. Cârnați, salamuri și lebăr. Producere și comercializare	14,00
5. Cidrul, vin din pere, rachiu și Calvados	13,50
6. Fabricarea berii la îndemâna tuturor	15,00
7. Marmelade, gemuri și jeleuri	14,00
8. Mierea. Aliment și medicament	11,50
9. Pâine în cuptorul automat	10,50
10. Pește afumat și marinat	9,50
11. Prepararea lichiorurilor	5,00
12. Sirop și nectar din fructe, flori și plante medicinale	13,00
13. Teoria și practica vinificării familiale	10,50
14. Whisky în producție casnică	11,00

IV. Hobby – Timpul liber

1. Construcții din hârtie. Mașini și alte vehicule	15,00
2. Crime și criminali celebri	25,00
3. Curs de bază în acvaristică	19,50
4. Destinații în Africa de Sud. Ghid eco.	29,00
5. Numerologia medicală	14,00

6. Obiecte de podoabă din mărgelă și noduri celtice	37,50
7. Origami. Idei peste idei	35,00
8. 100 de metode pentru un dresaj perfect	37,50

V. Colecția: Poți face și singur

1. Acoperișuri. Lucrări de dulgherie, izolare, învelire.	20,00
2. Adăposturi și locuințe din baloți de paie	18,50
3. Bărci din lemn	37,00
4. Captarea și folosirea în gospodărie a apei din precipitații	9,00
5. Circuite electrice în casă și împrejurimi (format A4, color)	45,00
6. Construirea și montarea scărilor	11,50
7. Construcții ușoare pentru curte și grădină	28,00
8. Construcții de cărămidă	37,50
9. Coșuri din nuiele. Un hobby dar și o afacere	20,00
10. Cuptoare și grătare de grădină	14,00
11. Doar puțină îndemânare. Bricolaj	40,00
12. Dușumeaua și parchetul. Tehnici de aplicare și finisare	13,50
13. Garduri și porți (proiecte de garduri din lemn, metal, plastic)	37,50
14. Instalații de încălzire	14,00
15. Instalații electrice	21,00
16. Instalații solare	10,00
17. Izolarea termică a locuințelor	13,50
18. Manualul tâmplarului de mobilă	40,00
19. Manualul tapițerului	16,00
20. Mobilier rustic	32,00
21. Mobilier pentru întreaga casă	18,50
22. Motorul Stirling	12,00
23. Placarea ceramică	32,00
24. Renovarea caselor	19,00
25. Repararea și înlocuirea acoperișurilor	10,00
26. Rețele de apă și canalizare, instalații sanitare	15,00
27. Rotorul Savonius	8,00
28. Săpunul de casă. Rețetele saponificării la rece. Saponificarea la cald	16,00
29. Sobe și seminee	11,50
30. Sudarea și lipirea metalelor	11,50
31. Tehnica lucrărilor de zidărie, armare, cofrare. Prepararea betoanelor, șapelor, mortarelor și gleturilor	9,00
32. Tehnica utilizării energiei eoliene. Manual de execuție.	19,00
34. Vitralii	30,00
35. Încălzirea cu lemne	11,50

VI. Istoria – așa cum a fost –

1. Avioane de luptă. Messerschmitt BF109E	15,00
2. Cronica țărilor ruși. Prezentare cronicologică	42,50
3. Egiptul antic. Marile descoperiri	85,00

VII. Vacanțe sigure pe apă și pe uscat

1. Animale și urmele lor	38,00
2. Hărți, busole, GPS	16,00
3. Ghidul forțelor speciale neînarmate pentru lupta corp la corp	19,00

VIII. Plante cu viitor asigurat

1. Combustibilul pe bază de alcool	26,00
2. Cultura lucernei și trifoiului	12,00
3. Cultura sfeclei	9,00
4. Cultura plantelor pentru ulei	12,00
5. Lupinul dulce. Plantă proteaginoasă	12,00

Se primesc comenzi prin poștă pe adresa
Editura M.A.S.T. OP 5 CP 95, București , tel.: 021 4101945 / 4101936;
mobil 0723-536196 fax 021-4101945; SITE: www.edituramast.ro;
e-mail: mast@xnet.ro



Chutney cu usturoi și alte condimente



Anason stelat



Anasonul verde este o plantă cu flori galbene sau albe dispuse în umbele



Asa - foetida se recunoaște după florile galbene în umbele



Scorțișoara este scoarța
interioară a scorțișorului de
Ceylon



Cardamomul este un fruct uscat
care se prezintă sub forma unei
capsule verde-gri



Chimenul este o plantă din familia
opiaceelor (fostă umbeliferelor)



În cursul maturării lor, chili trec de
la verde la roșu



Cuișoarele sunt butoni florali.
Se utilizează când sunt uscați



Frunzele de coriandru se folosesc
proaspete pentru aromă. Boabele
sunt folosite drept condiment



Ca multe alte aromate și condi-
mente, chimionul face parte din
marea familie a apiaceelor



Curcuma aparține familiei zingiberacee ca și
ghimberul



Frunzele de curry nu au nimic cu preparatul culinar denumit curry care este o massala (amestec de condimente)



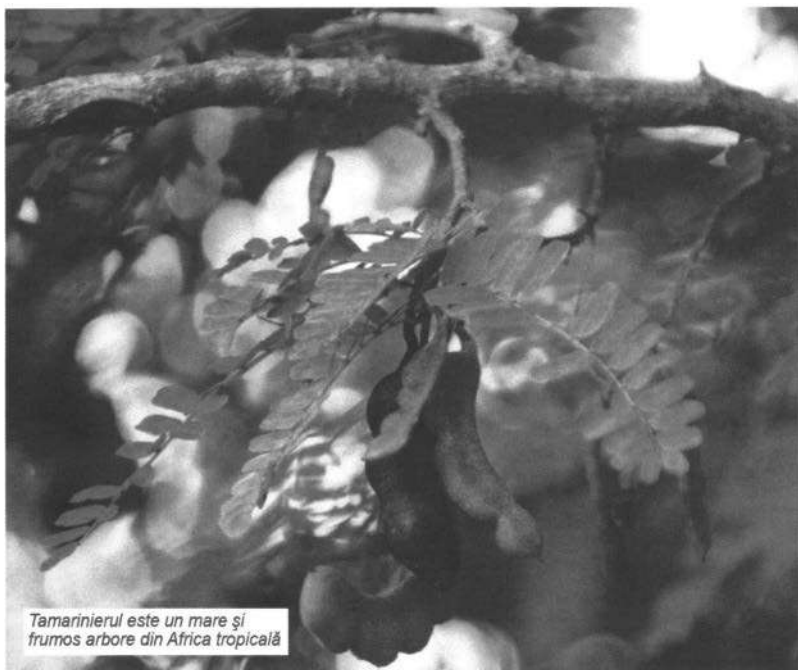
Floriile feniculului formează umbele. Semintele sunt mai verzi și mai lungi decât cele de chimion, cu striatii longitudinale



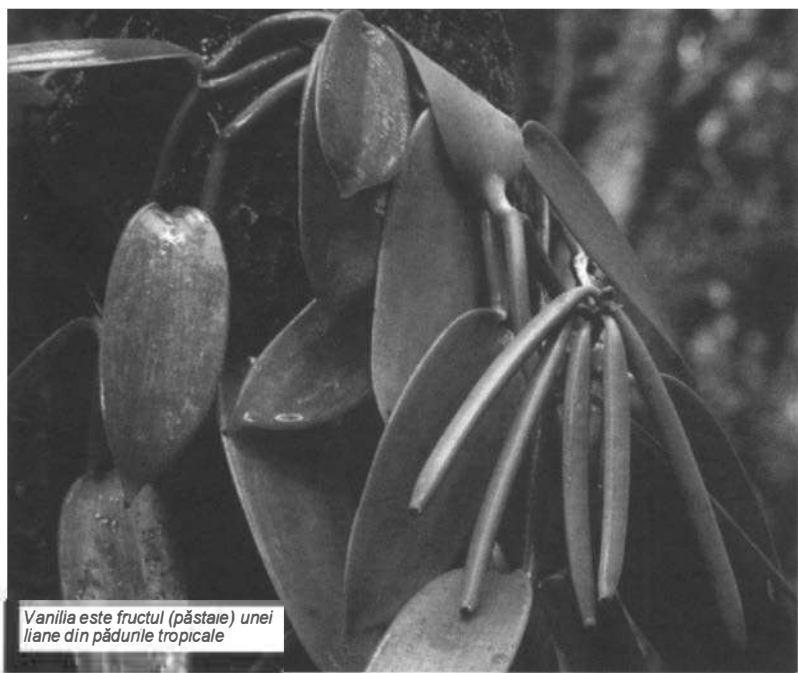
Apartenența sa la leguminoase face din fânugrec o excepție printre condimente



Pretioșii rizomi de ghimber ar trebui să fie prezenți în toate bucătăriile



Tamarinierul este un mare și frumos arbore din Africa tropicală



Vanilia este fructul (păstare) unei liane din pădurile tropicale

În India, virtuțile preventive și curative ale condimentelor sunt bine cunoscute în medicina ayurvedică, veche de 6000 ani. Aceasta le recunoaște puterea de a ne proteja de numeroasele boli grave cum ar fi, de exemplu, bolile cardiovasculare sau cancerul.

Doctorul Guy Avril ne propune să utilizăm 22 dintre ele: usturoi, curcuma, fenicul, piper, ghimber etc., pentru binele sănătății noastre.

Pentru fiecare, el descrie proprietățile, indicațiile și contraindicațiile, precauțiile de folosire. În 140 de rețete cu utilizare cotidiană, aflăm cum să gătim mâncăruri delicioase dar și cum să preparăm diferite compoziții cu rol de tratare a multor afecțiuni curente (febră, afte, diaree, astm etc) într-un mod natural și economic.

Guy Avril este medic generalist. Deschis tratamentelelor alternative și convins că sănătatea se află în farfurie, mai ales dacă folosim condimentele, el este format de dietetica ayurvedică (medicină tradițională indiană). Este autor al multor lucrări despre sănătatea prin mijloace naturale.

ISBN 606649042-9

